



# শান্তিপଥ ।



প্রথম খণ্ড ।



শ্রীককিরচন্দ্র কুণ্ড-প্রণীত ।

---

দ্বিতীয় সংস্করণ ।

---

নন্দীয়া, কুমারখালী হটতে

গ্রন্থকার কর্তৃক প্রকাশিত ।

সন ১৩১৮ সাল, বৈশাখ ।

মূল্য ৥০ আট আনা ।

---

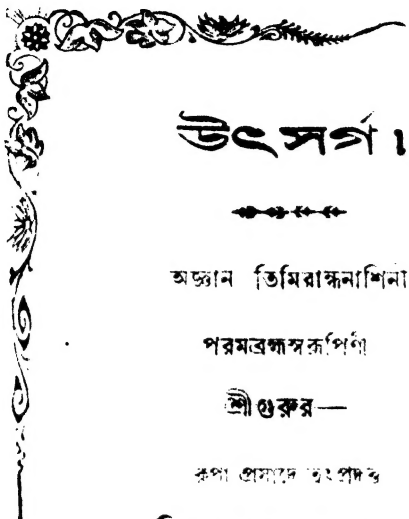
PRINTED BY T. N. HALDAR, PRINTER,

**The Kamala Printing Works**

3, Kashi Mitter's Ghat Street

**CALCUTTA.**

---



# উৎসর্গ ।

অজ্ঞান তিমিরাকনাশিনী

পরমব্রহ্মস্বরূপিণী

শ্রী গুরু—

রূপা প্রমোদে তুং পদম্

নিত্যানন্দ-ধনের—

আনন্দকণিকা বিন্দুবিন্দু

যাহা—

প্রাপ্ত হইয়াছি,

তাঁহা—

তং শ্রীপাদপদ্মে অর্পণ

করিলাম ।



## শান্তি-ধারা ।



“অনিতা বিষয় বাহা, স্থায়িত্ব বিহীন,  
নিতা বাহা কভু তাহা না হয় বিলীন :  
নিখিল ব্রহ্মাণ্ড ব্যাপি রয়েছেন দিনে,  
জানিবে জগতে মাত্র অবিনাশী ত্বিনি ;  
উৎপত্তি বিলম্বশূন্য অব্যয় আত্মার,  
বিনাশ করিতে পারে, ছেন যাবৎ কাৰ ?  
নিতা আত্মা, দেহ তাঁর অনিতা নিশ্চয় -  
শোক ভাঙ, দেহনাশে কেন জগৎপায় ?  
জন্ম মৃত্যু নাহি তাঁর দেহের মতন,  
বার বার নাহি করে জনম গ্রহণ ।  
পরিণাম শূন্য আত্মা, নাহি বৃদ্ধি ক্ষয় :  
শরীর হইলে নষ্ট, বিনষ্ট না হয় ।  
জীর্ণবাস ছাড়ি যথা মানব-নিচর,  
নববস্ত্র পরিধান করে, ধনজয় !  
সেইরূপ জীর্ণদেহ করি পরিহার,  
নব কলেবর আত্মা পরে পুনর্বার ।  
শত্রু নারে করিবারে আত্মার ভেদন,  
বহি নাহি পারে তাঁরে করিতে দহন.  
সলিলের সাধ্য নাই সিক্ত করিবারে,  
অনিলের শক্তি নাই শুষ্ক করে তাঁরে ;

ছিন্ন দণ্ড সিন্ধু শুক হইবার নয়,  
 অনাদি অমর আত্মা নিত্য সৰ্ব্বময় ।  
 অব্যক্ত, অচিন্ত্য আত্মা, চিরনির্ঝিকার,  
 এই জানি কর তুমি, শোক পরিহার ।  
 নিত্য জন্মে, মরে আত্মা - মনে যদি হয়,  
 তথাপি করিতে শোক পার না নিশ্চয় ;  
 দরিলেই জন্ম হয়, কন্ডিলে মরণ !  
 অনিবার্য্য এই কারণে শোক কি কারণ ?  
 আদিতে অব্যক্ত জীব, অব্যক্ত অন্তেতে,  
 বদোতে ৫'দিন ব্যক্ত, দুঃখ কিবা তাতে ?  
 কেহ বা আশ্চর্য্যবৎ দেখেন আত্মার,  
 কেহ বা আশ্চর্য্য অতি বলেন তাঁহার ;  
 কেহ বা আত্মার কথা শুনি চমৎকার,—  
 কেহ বা শুনিয়া তব্ব নাহি পায় তাঁর ।  
 জানিও, অবধ্য আত্মা সৰ্ব্ব দেহময়,—  
 মৃতজীব তরে দুঃখ করা কিছু নয় ।  
 তোমাতে তাহাতে সৰ্ব্বজীবে এক হরি,  
 বৃথা কেন কর শোক ধৈর্য্য পরিহারি' ?  
 আপন আত্মার হের আত্মা সবাকার,  
 সৰ্ব্বভূতে ভেদজ্ঞান কর পরিহার ।”

## ভূমিকা ।

“মঙ্গলকবিঃ যশঃপ্রার্থী,

গমিয়াম্যুপহাস্তভাম্ ।

প্রান্তলভ্যে ফলে লোভাৎ,

উদাহরিস্ব বামনঃ ॥”

আমার মত জ্ঞানহীন ব্যক্তির ধর্ম বিষয়ে লিখিতে ইচ্ছা করায়, পঙ্কুর গিরিলতনে ডুগ্ন। পঙ্কুর গিরিলতনে বলদন্তী উচ্ছা হইলে, সে যেন তখন কৃতকার্যতার বিষয় না ভাবিয়া সেই কার্যে প্রতী হয়, আমারও তিক ঐক্লপ অবস্থা ঘটিয়াছিল। অনেক সময় মনে নানাপ্রকার ধর্মবিষয় আংশিকরূপে চিন্তা উদয় হইয়া, আবার লগ্নমধ্যে বিলীন হইত। এক বিষয় সম্পূর্ণ বুঝিবার পূর্বে সে চিন্তা অন্তর্হিত হইয়া অত্যা চিন্তার উদয় হওয়াতে, সময়ে অতিশয় অশান্তির কারণ হইত। ঐ কারণেই পঙ্কুর গিরিলতনে অগ্নসর হওয়া। প্রথমতঃ দুই চারি পৃষ্ঠা লিখিবার পর মনে সন্দেহ উপস্থিত হয় যে, পদ্ধতিমত চলিতেছি কিনা? তৎপর সন্দেহ ভঞ্জনায় অনেক অশুলজ্ঞানের পর, কোন মহাপুরুষের সঙ্গে গাভ ঘটে, ঐ মহাপুরুষকে আমি সকল কথা বলি এক পাণ্ডুলিপিগুলি দেখাই। তিনি ঐ সকল পাণ্ডুলিপি মনোযোগসহকারে আছোপাস্ত দেখিয়া বলেন যে “পদ্ধতি ছাড়া কোন স্থান হয় নাট, তবে শব্দগত অর্থের বিপর্যয় আছে, তাহা হউক তুমি লিখিতে থাক, পরে আমি সকল দেখিয়া দিব।” তাঁহার উৎসাহ বাক্যে উৎসাহিত হইয়া, আমার মনে বেক্লপ আন্দোলন হইত,



সকল যথাযথ লিপিবদ্ধ করিতে সমর্থ হই। গিরি উল্লেখ্যে পক্ষ অসমর্থ হইলেও, সে যেমন তাহার বলবতী ইচ্ছাবশে সাধ্যমত গিরিপথের কিয়দূরও অগ্রসর হইয়া থাকে, সেইরূপ আমি মহাজ্ঞান সমুদ্রে সম্ভরণ করিতে সম্পূর্ণ অসমর্থ হইলেও, যদি পদযাত্রাও সমুদ্র উদ্দেশে কেপ করিতে সমর্থ হইয়া থাকি, তাহা হইলেও জীবন সার্থক মনে করি।

কুমারখালী .

দাশুন, ১৩১৮।

## দ্বিতীয় বারের বিজ্ঞাপন।

প্রথম সংস্করণ অল্পদিনেই নিঃশেষিত হওয়ায় কতিপয় সহস্রয় মহামুভূত ব্যক্তির উৎসাহে উৎসাহিত হইয়া, এই সংস্করণের মুদ্রাঙ্কন কার্যে হস্তক্ষেপ করিয়াছি। বর্তমান সংস্করণ পরিবর্তিত, পরিবর্জিত ও পরিবর্জিত হইয়া মুদ্রিত হইল। আমি অতিরিক্ত পরিশ্রমে অপারগ হেতু, নদীর পূজনার বন্ধবর শ্রীযুক্ত ইন্দুভূষণ মৈত্রেয় মহাশয় অক্লান্ত পরিশ্রম দ্বারা এতৎসংস্করণের মুদ্রাঙ্কন কার্যে আমাকে যথেষ্ট সাহায্য করিয়াছেন। তাঁহার এই অক্লান্ত মেহের প্রতিদান স্বরূপ, দেহপাশে তাঁহার নিকট আমি চিরজীবন রহিলাম।

কুমারখালী;

অক্ষয়চন্দ্রীয়া।

দৈবাথ, ১৩১৯।

প্রবন্ধকার।

# সূচিপত্র ।

বিষয় ।	পৃষ্ঠা ।
জীব ও জগৎ	১
রক্ষা-ও-তত্ত্ব	৬
দেবতা-তত্ত্ব	৯
দেহ-তত্ত্ব	১২
রক্ষার্থ্য	১৮
সাধন সোপান	৩২
যন	৩৪
সংযম	৩৮
নিয়ম (আহার-নিদ্রা, লব্ধাভ্যাগ, প্রাতঃকৃত্য)	৫০
আসন	৫৭
ধ্যান	৬৮
ধারণা	৭০
প্রত্যাহার	৭৭
কালধর্ম	৮৬
স্ব-ধর্ম	৯২
বিশ্ব-বৃত্তি	৯৫
ভক্ত ও ভগবান	১০
শিক্ষা	৮৩
আচার	৮৭
ভিৎপিণ্ড্যার	৯২
নীতি-কথা	১০১
বর্ণমালা	১১১
পরিমিষ্ট	১১৭



# শান্তি-পথ ।

জীব ও জগৎ ।



এক সূত্রে ও একই নিয়মে, জীব ও জগতের ক্রিয়া সম্পন্ন হইতেছে। ইহাতে কোনই পার্থক্য নাই। জগতস্থিত ক্রিয়া ও গুণের সহিত, জীবদেহের গুণ ও ক্রিয়ার সামঞ্জস্য করিয়া দেখিলে, ইহা স্পষ্টই বুঝিতে পারা যায়। জগৎ যে উপাদানে সৃষ্ট হইয়া, যে নিয়মে চলিতেছে, জীবদেহসকলও, সেই উপাদানে গঠিত হইয়া, সেই ক্রমে চালিত হইতেছে। জীবশরীরে যেমন প্রাণবায়ুর ক্রিয়া আছে, জগতেও সেইরূপ প্রাণবায়ুর ক্রিয়া হইতেছে। সূর্য্য যেমন জগতের তেজ-স্বরূপে অধিষ্ঠিত থাকিয়া, বায়ু চালিত হইয়া ক্রিয়াশীল হইতেছে, তদ্রূপ জীবশরীরেও ঐ সূর্য্যতেজ আংশিকরূপে অবস্থান

করিয়া, প্রাণবায়ুর দ্বারা ক্রিয়াশীল হইতেছে । জীবশরীরে প্রাণ, অপানবায়ু-সংযোগে ক্রিয়াশীল তেজে ক্ষুধা উৎপন্ন হইয়া, আহারীয় বস্তুসকল পরিপাক দ্বারা যেরূপ শরীরস্থ পঞ্চভূতের পুষ্টি সাধন করে, জগতস্থিত সংকোচ প্রসারণ বায়ুতে, ক্রিয়াশীল তেজ দ্বারা, জগতের যাবৎ তাজ্য প্রাণ, পদার্থসকল পরিপাক করিয়া সেইরূপ জগতস্থ পঞ্চমহাভূতে মিশাইয়া লয় । জীব-সমূহ সমস্ত দিবসের কার্যের পর রাত্রিতে যেমন বিশ্রাম লাভ করে, জগতও তেমন দিবাভাগে কার্য করিয়া, রাত্রিতে বিশ্রাম লইয়া থাকে । জীবসমূহের মধ্যে যেমন কতক দিবাতে নিদ্রিত থাকিয়া, রাত্রিকালে কার্যে রত হয়, জগতেরও তেমন দিবাভাগে তদুৎপ-সকল হীন-ক্রিয় থাকিয়া, নিশাকালে অধিক ক্রিয়াশীল হয় । দিবাভাগে রজোগুণের, অপেক্ষাকৃত আধিক্য লক্ষিত হয় ; এবং নিশাতেও তদ্রূপ তমোগুণের আধিক্য হইয়া থাকে । রজোগুণে সুখ-দুঃখাদি কার্যে নিয়োজিত করে, এবং তমোগুণে ভ্রম-প্রমাদাদি কার্যে, নিষ্কেপ করে । তমোগুণাধিক জীবসকল, রাত্রিতেই গতায়ত করিয়া থাকে, ও তাহাদের তমোগুণোদ্ভব ক্রোধাদি বৃত্তিসকল

ভয়ানক প্রবল হয় । নিশাকালে জগতের তমোগুণাধিক্য বশতঃ, ঐ গুণসম্ভূত জীবসকল, উদ্যকালে জাগরিত হয় । জীব-শরীরে যাহার যে গুণের আধিক্য আছে, জগতের সেই গুণাধিক্য সময়েই, সেই জীবসকল সতেজ বোধ করিয়া থাকে ; এবং তদনুরূপ কার্যো প্রবৃত্ত হয় । নিশাতে জগৎ ভয়ানকত্ব প্রাপ্ত হয় বলিয়াই, তদাচারী জীবসকল তদ্রূপ আচরণ করিয়া থাকে ।

জীব ও জগৎ, সত্ত্ব, রজঃ এবং তমঃ, এই প্রধান গুণত্রয়-মিশ্রণে ক্রিয়াশীল । জগতের প্রাণের আধার সত্ত্বগুণ, অর্থাৎ আকাশ-তত্ত্ব ও তদুৎপন্ন বায়ু । মনের আধার রজোগুণ, অর্থাৎ তেজস্বত্ব ; এবং শীত উষ্ণাদি দ্বন্দ্বের আধার তমোগুণ, বা অহঙ্কার তত্ত্ব । এই অহং তত্ত্বে জগৎ প্রকাশ পাইয়াছে ; আবার ঐ তত্ত্ব অভাবে জগৎ লয় হইবে । জীবের পক্ষে প্রাণের আধার সত্ত্বগুণ, মনের আধার রজোগুণ, এবং “আত্মা” বুদ্ধির আধার, তমোগুণ । সত্ত্বগুণে নির্লিপ্ততা, রজোগুণে কার্যশীলতা, এবং তমোগুণে, সুখ-দুঃখাদি দ্বন্দ্বের বোধ আছে । রজোগুণাধিক্যে নিত্য নবতাব, ও সেই ভাবে পুনঃপুনঃ জন্ম, সত্ত্বগুণে স্থিতি, এবং তমোগুণাধিক্যে,

অজ্ঞানতা ও সেই ভাবে মৃত্যু । জীবশরীরে তিন গুণ সমান থাকে না ; কাণ্ড্য কারণ বশতঃ গুণের তারতম্য ঘটিয়া থাকে । জীব সকল জন্ম গ্রহণ পর শিশুকাল হইতে যে গুণের সঙ্গ প্রাপ্ত হয়, সেই গুণের ক্রিয়া অধিক করায়, পরে ঐ গুণের বিকাশ অধিক পরিস্ফুট হইয়া থাকে । পূর্বজন্মার্জিত কোন গুণ অল্লাধিক থাকিলেও, বর্তমান জন্মের গুণ সঙ্গ হেতু তাহা অধিকতর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় । এক্ষণে আর একটা বিষয় বুঝিবার আছে যে, সকল জীবই যদি প্রধান তিনগুণে সৃষ্ট হইল, তবে জীবসমূহের মধ্যে, মানবের এত পার্থক্য কেন ? অন্যান্য জীব সমুদয় হইতে মানবের একটা বিশেষত্ব এই যে, মানব পরাবুদ্ধির ভাব উপলব্ধি করিতে পারে । ‘আমি’ বোধ ত্যাগে যে ভাব থাকে, তাহাই পরাবুদ্ধি ; এই বোধ, অন্য কোন জীবের নাই, মানবের আছে, তাই মানব সর্বজীব শ্রেষ্ঠ । পরাবুদ্ধি বোধবিহীন মানবে এবং অন্যান্য জীব সমূহে কোনই পার্থক্য নাই । যে মানবের এই পরাবুদ্ধির বোধ বত অধিক জন্মায়, তিনি তত অধিক মানুষের শ্রেষ্ঠত্ব ও মনুষ্যত্ব যে কি তাহা উপলব্ধি করিয়া থাকেন ।

জীবের মৃত্যু এবং জগতের লয় ইহাতে কোন পার্থক্য নাই। জগৎ, পঞ্চ মহাভূতের সংমিশ্রণে সৃষ্ট হইয়াছে; সেই পরিমাণ স্থিতি থাকিয়া সময়ে লয় প্রাপ্ত হইবে। জীব সকল ঐ পঞ্চ মহাভূতের অসংখ্য কণিকাবিন্দুবিদ্যুৎ একত্র সংমিশ্রণ, ত্রাহা কতকাল আর স্থিতি থাকিতে পারে? যেমন জলরাশির মধ্যে অসংখ্য বুদ্ধ উৎপিত হইয়া, আবার তৎক্ষণাৎ মিশাইয়া যায়, সেইরূপ জীব সকল জগতে বুদ্ধ আকারে উঠিয়া, অবশেষে পঞ্চমহাভূতে লীন হয়।





## ব্রহ্মাণ্ড-তত্ত্ব ।



ব্রহ্মাণ্ড অর্থাৎ ব্রহ্মের অণু, এই ব্রহ্মাণ্ড অণুসদৃশ গোলাকার, তজ্জন্ম ইহাকে ব্রহ্মাণ্ড বলা হইয়া থাকে । ব্রহ্ম সত্ত্ব ও নিগুণ, অর্থাৎ চৈতন্য বা সঙ্কলিত সত্তা এবং নিগুণ বা সঙ্কল্য বিহীন সত্তা । নিগুণ বা নির্বিকল্প সত্তায় অহংজ্ঞান থাকে না, আর সত্ত্ব বা চৈতন্য সত্তায় অহং জ্ঞানে সৃষ্টি কার্য্য চালিত হয় ; আবার কেবল মাত্র নির্বিকল্প ভাবে সৃষ্টি ক্রিয়া থাকে না ;—কেবল প্রণবরূপ শব্দব্রহ্ম যখন ধ্বনিত হইতে থাকে, তাহাকেই :মহাপ্রলয় বলে । সৃষ্টি কার্য্যে সর্বিকল্প বা পরিবর্তনশীলতা ও নির্বিকল্প বা আপেক্ষিক পরিবর্তন-শীলতা, এই উভয় সত্তায় ব্রহ্ম অবস্থিতি করেন এবং মহাপ্রলয়ে কেবল মাত্র নির্বিকল্প সত্তায় অবস্থিত থাকেন । সাধন কার্য্যেও সাধক, সমাধিতে ঐ দুই প্রকার ভাব প্রাপ্ত হইয়া থাকেন । যতক্ষণ তত্ত্ব—ভগবান পর্য্যন্তও সম্বন্ধ থাকে, ততক্ষণ সাধক সত্ত্বে থাকেন, সেই পর্য্যন্ত

তাহার বিচ্ছেদ, মিলনরূপ সুখ দুঃখ ভোগ থাকে । তৎ-পরবর্তী সোপানে, ভক্ত-ভগবান সম্বন্ধে রহিত হইয়া যায়, তখন সুখ-দুঃখ, বিচ্ছেদ-মিলন, ঘাতপ্রতিঘাত প্রভৃতি দ্বন্দ্বের অতীত অবস্থা, তাহাকেই নির্বিকল্প ভাব বলে । এক্ষণে ব্রহ্মাণ্ড কি কি উপাদানে গঠিত, তাহার উল্লেখ করা যাক ।

মহাপ্রলয় অবস্থে, চৈতন্য উন্মেষে অহংজ্ঞানে অর্থাৎ আমি সৃষ্টি করিব এই সংকল্পে যখন ব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি ক্রিয়া আরম্ভ হইল তখন প্রণবরূপী শব্দব্রহ্ম, সৃষ্টি মানসে সৃষ্ট্যুপযোগী বোম, পরে মরুৎ, অতঃপর সেই মরুৎ বিকৃত হইয়া তেজ, তদপর তেজ বিকার অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া অপ্ এবং অপ্ বিকার প্রাপ্ত হইয়া ক্ষিতিতে পরিণত হইলেন । এই পাঁচটীকে পঞ্চ মহাভূত বলে । এই মহা-ভূতগণের অনেক গুণ আছে । শব্দের আধার বোম, তাহার একমাত্র গুণ শব্দ ; মরুতের দুইটি গুণ,—শব্দ ও স্পর্শ ; তেজের তিন গুণ—শব্দ, স্পর্শ, রূপ ; অপের চারি গুণ—শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ; ক্ষিতির পাঁচ গুণ শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ । ইহার বিকল্প রহিত বা অপরিবর্তনীয়, নিজের কোন সঙ্কল্প নাই, চৈতন্যের সংযোগেই ক্রিয়াশীল । এই একত্রিত পঞ্চ মহাভূতের

আংশিক সংযোগে, ব্রহ্মাণ্ডের সকল বস্তু বিকাশ পাইতেছে এবং ঐ নির্বিকল্প পাক্‌ভৌতিক যৌগিক-বস্তুতে ব্রহ্ম সবিকল্প ভাবে অধিষ্ঠিত থাকিয়া ভব খেলা খেলিতেছেন। ইহাতে স্পষ্ট বোধগম্য হয়, ভগবানের সবিকল্প ও নির্বিকল্প ভাবের পরস্পর ক্রিয়াতেই জগৎ প্রকাশ পাইতেছে। এই মহাক্রিয়ার আর একটা তাৎপর্য্য এই যে, নির্বিকল্প ভাব হইতে -সবিকল্প ভাব প্রকাশ হইয়াই, পুনরায় নির্বিকল্প ভাবাভিমুখে ধাবিত হইতেছে। এই ক্রিয়া তাৎপর্য্যেই ব্রহ্মাণ্ডের পুনঃ পুনঃ সৃষ্টি-স্থিতি-লয় সাধিত হইতেছে।



## দেবতা-তত্ত্ব ।



অহা প্রলয়ে ব্রহ্ম এক মাত্র নির্বিকল্প ভাবে যখন অবস্থিতি করেন তখন তিনি একমেবাদ্বিতীয়ম্ ; তিনি পুরুষও নহেন, প্রকৃতিও নহেন । তৎপর সৃষ্টিকালে ঐ অদ্বিতীয় ভাব, দ্বিতীয় ভাবে পরিণত হয়; সে ভাবকে সবিবিকল্প বা সগুণ বলে । নির্বিকল্প ভাবে সবিবিকল্প ভাব আসিলে, তখন নির্বিকল্প ভাবকে পুরুষ এবং সবিবিকল্প ভাবকে প্রকৃতি বলে । সগুণ বা সাক্ষর ভাবে প্রধান তিন গুণ বিদ্যমান আছে এবং ঐ গুণত্রয়ের ক্রিয়ানুসারে সত্ত্ব, রজঃ, তমঃ বা নিম্ন, ব্রহ্মা, মহেশ্বর এই তিন নামে অভিহিত হইয়া থাকে । সৃষ্টিকরী স্ଥିতিকরী ও ধ্বংসকরী, এই তিন সাক্ষরে জগতের প্রকাশ । সগুণে আসিয়া প্রথমে ক্ষিতি, অপ্, তেজ, মরুৎ ও বোম এই পঞ্চমহাভূতের সৃষ্টি হইল । শব্দের আধার বোমে—শব্দের দেবতা প্রণব, মরুতের দেবতা পবন, তেজের দেবতা অগ্নি, অপের দেবতা বরুণ এবং ক্ষিতির

দেবতা ইন্দ্র, তৎপর মরুৎ উনপঞ্চাশ ভাগে বিভক্ত হইয়া, উনপঞ্চাশ গুণানুসারে নাম ধারণ করিয়াছেন । তেজ একাদশ ভাগে বিভক্ত হইয়া, একাদশ গুণানুসারে পৃথক পৃথক নাম ধারণ করিয়াছেন । ব্রহ্মাণ্ডের প্রত্যেক বস্তুই অনাদি পুরুষের বিভূতি । তাই সকল বস্তুই পূজনীয় ও প্রণম্য । তবে বিভূতি সকল স্বয়ং চৈতন্য নহে । বলিতে পার তবে নানা প্রকার দেব-দেবী ও শিলা মূর্তি ঈশ্বর জ্ঞানে পূজা করে কেন ? মানুষ ইন্দ্রিয়ের অধীন থাকিয়া কদাচ ঈশ্বরের বিরাট মূর্তি ধারণা করিতে পারে না, সেই জন্য মনোমত ও মনোহর সীমাবদ্ধ মূর্তি কল্পনা করিয়া বিবেচনা করিতে হয় এবং উদ্‌মূর্তিকে এক মনে ধারণা অভ্যাস করিতে করিতে, নিজে চৈতন্যের স্বরূপ প্রাপ্ত হয়, তখন নিজ চৈতন্য-বলে সকল বস্তুতেই চৈতন্য-স্বরূপ দর্শন হইয়া থাকে ; ইহাই সাধনার মূল । আর একটী কথা এই, শিলামূর্তি মধ্যে লিঙ্গমূর্তি ও শালগ্রাম শিলামূর্তি উভয়ই সবিবক্ল ও নির্বিবক্ল ক্রিয়ার ভাবসূচক । শালগ্রামশিলা নির্বিবক্ল ভাবের প্রতীক ; অতএব ইহার সাধনও নিষ্কাম এবং লিঙ্গমূর্তি সবিবক্ল ও নির্বিবক্ল

উভয় সংযোগে, সৃষ্টি প্রকরণের প্রতীক অর্থাৎ পুরুষ  
প্রকৃতি সংযোগে সর্বদা সৃষ্টি প্রকরণের প্রতীক অর্থাৎ  
পুরুষ প্রকৃতি সংযোগে সর্বদা সৃষ্টি ক্রিয়া হইতেছে;  
ইহার সাধনা সকাম নিষ্কাম উভয়তঃ।



## দেহ-তত্ত্ব ।



এই বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডের সহিত দেহের অনেক সামঞ্জস্য আছে, এই দেহকে ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড বলিলেও অত্যাশ্চর্য্য হয় না। ব্রহ্মাণ্ড যে পঞ্চমহাভূতে গঠিত, তোমার এই দেহও সেই পঞ্চ মহাভূতের আংশিক সংযোগে গঠিত। চৈতন্য সংস্পর্শে চেতনার দ্বারা ক্রিয়াশীল জীব-আখ্যা ধারণ করিয়াছেন, এবং ঐ চেতনা ত্যাগেই দেহ নিক্রিয় বা মৃত আখ্যায়িত হয়। নির্বিকল্প দেহ যখন সবিবর্ত্ত ভাবে অধিষ্ঠিত থাকে, তখন নির্বিকল্প পঞ্চভূত ক্রিয়াশীল হয়। বলবান যেমন দুর্বলকে আকর্ষণ করে, অগ্নি যেমন বায়ুকে আকর্ষণ করে, ব্রহ্মাণ্ডস্থিত পঞ্চমহাভূতগণও তাহার আংশিক পঞ্চভূত সকলকে সেইরূপ আকর্ষণ করিতেছে। একত্রিত পঞ্চভূত জীব-শরীরে চক্ষু, কণ, নাসিকা, জিহ্বা, হৃৎ, এই পঞ্চ-ক্ষেত্রের আধার ইন্দ্রিয় এই নাম ধারণ করিয়াছে। চক্ষু রূপ, কণ শব্দ, নাসিকায় গন্ধ, জিহ্বায় রস এবং হৃৎকে

স্পর্শ সুখ পাইবার জন্য ইন্দ্রিয়গণ দিবরাত্রি লালায়িত। সর্বিকল্পভাব বা অহংজ্ঞানে আমি কত ( আমি দেখিতেছি, আমি শুনিতেছি ইত্যাকার জ্ঞানে ) ঐ সকল আশ্বাদনাদি স্পর্শ সুখ সকল বৃদ্ধি করিতে গিয়া, নানা প্রকার লাঞ্ছনা ভোগ করি। ব্যোম্বুদ্ধির সহিত পক্ষ ইন্দ্রিয়ের আকর্ষণ যত বৃদ্ধি পাইতে থাকে, ততই অহং জ্ঞানে ক্ষণস্থায়ী পাক-ভৌতিক বস্তুকে চিরস্থায়ী বা বহু কাল স্থায়ী হইবে সঙ্কল্প করিয়া দ্রুত যন্ত্রণায় পতিত হই, সেই জন্য শিশু বা বালক অপেক্ষা বৃদ্ধদের আকর্ষণ বা মায়া অধিক লক্ষিত হয়। পক্ষ মহাভূতগণ যখন চিরস্থায়ী নহে, তখন তাহার ক্ষুদ্রাদপি ক্ষুদ্র কনিকা বিন্দুর সহস্রাংশের একাংশেরও তুল্য নহে, এমন যে পাক-যোগিক দেহ, যে কত অল্প সময় স্থায়ী, তাহা একবারও চিন্তা করি না। নির্বিকল্প দেহকে সর্বিকল্প জ্ঞান করা, অর্থাৎ এই দেহই আমি বা আত্মা অর্থাৎ নিত্য ও অপরিবর্তনীয় বোধই, সকল সুখ দুঃখ উৎপত্তির হেতু স্বরূপ।

চৈতন্য স্বরূপ ভগবান দেহ-বুদ্ধি সম্পন্ন হইয়া, জীব-আখ্যা ধারণ করিয়াছেন। দেহ হইতে আত্মার পৃথক জ্ঞানই ব্রহ্ম জ্ঞানের সোপান। এই নির্লিপ্ত জ্ঞানাশ্রয়ে



ভগবান বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডে ক্রিয়া করিতেছেন । এক হইতে বহু  
 পরিনতিকে যখন স্বেচ্ছায় পৃথক পৃথক সত্তা বলিয়া বো-  
 করে, তখন মানব যথার্থই দেখে যে, সেই অন-  
 বিভিন্নতা এক মহাশক্তির আশ্রয়ে ক্রীড়া করিতেছেন  
 এই লালাময়ী শক্তিই শ্রীভগবান । সেইরূপ কৃত্র ব্রহ্মাণ্ড  
 সর্বিকল্প নির্বিকল্পের ক্রিয়া মাত্র ; দেহেতে যেরূপ আধি-  
 ব্যাধি নানা প্রকার উৎপীড়ন হয়, ব্রহ্মাণ্ডেও সেইরূপ বড়  
 বৃষ্টি, ব্রজাঘাত, নানা প্রকার উৎপাত হইয়া থাকে ; দেহেতে  
 যেমন চৈতন্য অধিষ্ঠিত থাকিয়া ক্রিয়া করিতেছেন, ব্রহ্মাণ্ডেও  
 তিনি তেমন নির্বিকল্প ভাবে সর্বিকল্পভাব বস্তুমান থাকিয়া  
 ক্রিয়া করিতেছেন । ব্রহ্মাণ্ডে চিরস্থায়ী নহে, দেহও  
 চিরস্থায়ী নহে । ব্রহ্মাণ্ডে যখন প্রকাশ হইয়াই সঙ্কোচে  
 অভিযুখে ধাবিত হইতেছে, তখন আমি তুমি কোন  
 কথা ? তুমি আমি কিছু ব্রহ্মাণ্ড ছাড়া নহে । তবে  
 ভগবান মানবের প্রতি অসীম দয়া করিয়া, পঞ্চ মহাভূতের  
 মহানির্বাণ হইবার পূর্বে, মানব ইচ্ছা করিলে নির্বাণ  
 লাভ করিতে পারে, তাহার পথ বলিয়া দিয়াছেন ।  
 নির্বাণে আর গতায়াত থাকে না ; তখন চৈতন্য স্বরূপে,  
 স্ব-রূপ মিশাইয়া যায় । এই অবস্থা লাভের জন্যই সাধন

ভজন. যোগ, তপস্যা। মানব, সকল জীবের শ্রেষ্ঠ ; কারণ, মানব মাত্রেই আত্মাকে স্বস্থানে লইতে কিছু না কিছু চেষ্টা করে ; তাই মানব মাত্রেই ঈশ্বর বিশ্বাসী। আত্মাকে স্বস্থানে লওয়া বড় সহজ নহে, কারণ, সৃষ্টির মূলেই অহং ভাবের প্রকাশ। সেই অহং ভাব ছিন্ন করিতে হইলে, সৃষ্টি কাণ্ড ক্রমশঃ আয়ত্বাধীন করিতে হয়। তবে দয়াময়, দানহীন জীবের প্রতি তাঁহার অসীম দয়াগুণে, অতি সহজ পথ দেখাইয়া দিয়াছেন। বলিয়াছেন, “মানবগণ ! তোমরা ইন্দ্রিয়গণের আকর্ষণে অসহ্য যন্ত্রণা ভোগ করিয়া, পরিণামে অধোগতির নিম্নস্তরে পড়িও না। পৃথিবীর রূপ রস হইতে ইন্দ্রিয়গণকে ফিরাইয়া আমার রূপ রসে ডুবাতে অভ্যাস কর। আমি তোমাদিগকে যন্ত্রণা হইতে শাস্তি-চায়ায় লইব। শিশুকাল হইতে তুমি যে কণস্থায়ী বস্তুতে ভালবাসা অভ্যাস করিয়াছ, কিন্তু ভাবিতেছ কি, মুহূর্ত্ত পরেই তোমার বড় আপনার বস্তু চিরদিনের জন্য চলিয়া যাইবে, তখন তাহার জন্য শোকে উন্মত্ত প্রায় হইবে ; এমন কি আমার উপর দোষারোপ করিতেও ক্রটি করিবে না। কিন্তু জাননা কি ? অগ্নি কখনও শীতল হয় না, সূর্য্য কিরণ কদাচ স্তিম হয় না, মিথ্যা

কভু সত্য হয় না, জ্ঞানস্বায়ী কখনও চিরস্বায়ী হয় না।  
 তুমি যে অসম্ভবকে সম্ভব মনে করিয়া জ্ঞানস্বায়ী বস্তুকে  
 চিরস্বায়ী বোধ করিয়াছিলে, সে ত্রুটি একবার ভাবিয়া  
 দেখ কি ? সুতরাং বাতুলের ন্যায় আর অগ্নিকে শীতল  
 বোধে ধরিতে যাইও না। যে অজ্ঞান পথ দিয়া মিথ্যাকে  
 সত্য বলিয়া অভ্যাস করিয়াছ, সেই অজ্ঞান পথ দ্বারা  
 সত্য বস্তু অনুসন্ধান কর। পথ একই, কোনই কষ্ট হইবে  
 না; কেবল একটা ত্যাগ, আর একটি আরম্ভ। সর্বদা  
 স্মরণ রাখিও, অগ্নি কভু শীতল নহে, তাহার দাহিকা  
 গুণ আছে।” অজ্ঞান জীবের ভগবান কেবল অনর্থই  
 দিয়াছেন, কিন্তু মানবের ধর্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এই  
 চতুর্নবর্গ দিয়াছেন। যদি ধর্মকে ভিত্তি না করিয়া কেবল  
 অর্থ উপার্জন করা যায়, তাহা হইলে সেই অর্থে অনর্থ  
 ঘটায়। যদি পদ্ধতি মত পূর্বের ধর্মের ঘর হইয়া, অর্থাৎ  
 সত্যাসত্য বিচার, করিয়া পরে, অর্থের সিঁড়িতে পদাপণ করি  
 তাহা হইলে অর্থই পরমার্থ পথে লইয়া বাইতে সহায়তা  
 করে। সেই জন্যই পূর্বকালে প্রথম অবস্থায় গুরুগৃহে  
 ব্রহ্মচর্যা, সত্য, অসত্য, হিতাহিত ও কস্মাকস্ম শিক্ষা  
 করিত, পরে মধ্য অবস্থায়, সমাচারে অর্থ উপার্জন ও

দারপরিগ্রহণাদি করিয়া, সুখ-শাস্তিতে সংসার যাত্রা নির্বাহানন্তর, শেষ অবস্থায় মোক্ষ পথে অগ্রসর হইত। বর্তমানে শিশুকাল হইতে সনাতন শিক্ষা পদ্ধতি অভাবে, মিথ্যা ও অহিত কার্যাদি অনুষ্ঠান করতঃ মধ্য অবস্থায় তাহার ফল স্বরূপ নানাপ্রকার অনর্থ ভোগ করিয়া, অকালে কালগ্রাসে পতিত হইয়া থাকে। কালের ক্রমদ্রুত ধ্বংসাত্মক গতিতেই, দিন দিন এই প্রকার ঘটিতেছে সত্য, কিন্তু সকলের ভিতর অনন্ত শক্তিরূপী ভগবান রহিয়াছেন; চেষ্টা করিলে কালের গতিকে সম্পূর্ণ আয়ত্ত করিতে পারা যায়; অথবা কন্মানুরূপ আয়ত্তাধীন ত হইবেই। কার্যের ফল অবশ্যস্বাধীন। কার্যের পূর্বে, কি কার্য, কি অকার্য, তাহা বিচার দ্বারা জানা আবশ্যক, পরে অকাণ্য পরিভাগ করিয়া কার্য অভ্যাস করা কর্তব্য।



## ব্রহ্মচর্য্য ।



যে কোন কৰ্ম্মই হউক, সামৰ্থ্য ভিন্ন তাহা সম্পন্ন হয় না । যিনি যেরূপ শক্তিশালী, তিনি তত অধিক কাৰ্য্য সম্পন্ন কৰিতে পাবেন । সেই জন্তু সাধনকাৰ্য্যে তদুপযোগী সামৰ্থ্য আয়ত্ত কৰিবাব জন্তু, অগ্ৰে ব্রহ্মচৰ্য্য পালন দ্বাৰা, সামৰ্থ্য প্ৰতিষ্ঠাৰ বাবস্থা আছে । ব্রহ্মচৰ্য্য পালনে, মনের উন্নত ভাব হইয়া, গৃহকৰ্ম্মে, অথবা সাধন কৰ্ম্মে, যে কাৰ্য্যেই হউক, শুভফল প্ৰদান কৰিয়া থাকে । একারণ, প্ৰত্যেক মনুষ্যের, ব্রহ্মচৰ্য্য প্ৰতিষ্ঠা, জীবনের একটা প্ৰধান কৰ্ত্তব্য ।

ব্রহ্মচৰ্য্য সাধনা বা শক্তি উপাসনা, একই সাধনা । কেবল ভাষার পাৰ্থক্য মাত্ৰ । ব্রহ্মচৰ্য্যাবলম্বনকাৰী, প্ৰকৃত পক্ষে শক্তির উপাসনা কৰিয়া থাকে । কাৰণ বীৰ্য্যই শক্তি-স্বরূপ । বীৰ্য্য সুপ্ৰতিষ্ঠ হইলে, সকল কৰ্ম্মই অনায়াসলব্ধ হয় ।

শাস্ত্রে আছে :—

“ন তপস্তপ ইত্যাহঃ ব্রহ্মচর্য্যং তপোত্তমম্ ।

উক্করেতা ভবেদযন্তু স দেব নতু মানুষ্যঃ ॥”

অর্থাৎ—ব্রহ্মচর্য্যই সকল তপস্যার শ্রেষ্ঠ । যিনি উক্করেতা, তিনি মানুষ্য নন, দেবতা । যে সাধনায় বীৰ্য্যপাত্ত আছে, সে সাধনাকে কখনও শক্তি উপাসনা বলা যায় না । তবে বাঁহারা বলেন, তাহা তাঁহাদের স্বকল্পিত উক্তিমাত্র, কিন্তু শাস্ত্র সঙ্গত নহে ।

ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে শাস্ত্র আরও বলেন যে—

‘কর্ম্মণা মনসা বাচা সর্ববাবস্থাসু সর্বদা ।

সর্বত্র মৈথুনত্যাগো ব্রহ্মচর্য্যং প্রচক্ষতে ॥”

কায়মনোবাক্যে সর্ববাবস্থায় সর্বকালের নিমিত্ত, এবং সর্বত্র মৈথুন ত্যাগকরার নাম ব্রহ্মচর্য্য । এমন যে সাধনা, তাহা কদাচ সহজসাধ্য নহে । সে কারণ, ব্রহ্মচর্য্য সাধনা, বা শক্তি-উপাসনা, বালককাল হইতে আরম্ভ না করিলে, তৎপর তাহা সুপ্রতিষ্ঠা করা বড় সহজ নহে । কেবল মাত্র পুস্তকাদি পাঠে, বা উপদেশ শ্রবণে, ব্রহ্মচর্য্য পালন হয় না । কোন কর্ম্মনিষ্ঠ বিজ্ঞ

ব্যক্তির বিশেষ তত্ত্বাবধানে ভক্তি সহকারে, নিয়ম সকলের বিশেষ অধীন থাকিয়া, ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষালাভ করিতে হয় । এক্ষণে ব্রহ্মচর্য্য পালন পথে, যে সকল বিষয় অবশ্য জ্ঞাতব্য, তাহা বলা যাউক :—

বীৰ্য্যধারণের নাম ব্রহ্মচর্য্য । বীৰ্য্যধারণে শৌর্য্য, উৎসাহ এবং সামর্থ্য জন্মে । শুক্র সুপ্রতিষ্ঠিত হইলে, বুদ্ধীন্দ্রিয়ের ও মনের শক্তি বৃদ্ধি হয় ; এবং চিত্তের স্থিরতা জন্মিয়া, রাগদ্বেষাদি ও কামক্ৰোধাদি বৃত্তি সকল, স্বতঃই হ্রাস পাইয়া থাকে । পিতামাতার ব্রহ্মচর্য্য, প্রতিষ্ঠিত থাকিলে তদসন্তানগণের ঐ পথ অপেক্ষাকৃত সহজায়ক হইবে । সন্তানগণে তাঁহাদের ছায়ার আদর্শ পতিত হয় । বিশেষ যত্ন পূর্ব্বক, পিতামাতা ঐ শিক্ষা সন্তানগণে প্রদান করিবেন ।

বর্ত্তমান সময়ে নানা কারণে, আমরা স্বভাবতঃ হীনবীৰ্য্য হইয়া পড়িয়াছি । বলহীন ব্যক্তির যেমন মনে নানারূপ কার্য্যের সংকল্প থাকিলেও, তৎকার্য্য সমুদয় সম্পন্নে পারগ হয় না, সেইরূপ, আজকাল ব্রহ্মচর্য্য পালনে, সাতিশয় যত্নবান হইলেও, বলহীনতা হেতু, বীৰ্য্যধারণে নানাবিধ বাধা বিপত্তি উপস্থিত করে । তন্মধ্যে সুপ্তি-স্থলন, প্রধান অন্তরায় স্বরূপ । যত্ন চেষ্টায় অন্তান্ত্র সকল বিপত্তি

হইতে রক্ষা পাইলেও, স্তুপ্তি-শ্বলন হইতে নিস্তার পাওয়া সুকঠিন । কামক্রোধাদি রিপুবৃত্তি সকলের, প্রকাশ হইবার পূর্বেই অমুভব করা যায় । চেষ্টা দ্বারা সময়ে তাহাদিগকে দমন রাখা যাইতে পারে । কিন্তু স্তুপ্তি-শ্বলনরূপ মহাশত্রু, ব্রহ্মচর্য্যানুষ্ঠানকারীর পক্ষে, তদপেক্ষাও অধিক শত্রুতা করিয়া থাকে । নিদ্রিতাবস্থায় যে শত্রু তাহার অভিযুক্ত সাধন করে, তদপেক্ষা ভয়ানক শত্রু আর দ্বিতীয় নাই বলিলেও অতুক্তি হয় না । ব্রহ্মচর্য্যে, ঐ অজ্ঞাত শত্রুকে অগ্রে দমন করিতে হইবে । তদপর অত্যাগ্র বাধা বিপত্তি সকল, সহজেই পরাজিত হইবে । স্তুপ্তি-শ্বলনরূপ মহাশত্রু দমন করিতে হইলে, অগ্রে তাহার উৎপত্তি স্থান অনুসন্ধান করা কর্তব্য ; পরে, উৎপত্তি বিনাশে, উহারও বিনাশ সাধন হইবে । এক্ষণে দেখা যাউক যে, কি কারণে স্তুপ্তি-শ্বলন ঘটিয়া থাকে :—

যে শরীরে যে পরিমাণ তেজ ধারণ করিতে সক্ষম, তদপেক্ষা তেজের অস্বাভাবিক আধিক্য জন্মিলে, তাহার প্রতিক্রিয়া হয় । তাহাতেই, ক্রী সঙ্গ ও রেত শ্বলনাদি লিপ্সা আনয়ন করে । দুর্বল ব্যক্তির যেক্রপ



ধারণা শক্তির হীনতা বশতঃ, অল্প তেজাস্বাভাবিকে, তাহার প্রতিক্রিয়া উৎপন্ন করে, অপেক্ষাকৃত বলশালী ব্যক্তির তেজ ধারণা সামর্থ্য, তদপেক্ষা অধিক থাকায়, তাহার সহজে ঐরূপ প্রতিক্রিয়া হয় না । সেই জন্য, বলশালী ব্যক্তি অপেক্ষা, হীনবল ব্যক্তির ঐ পীড়া অধিক লক্ষিত হয় ।

তেজাস্বাভাবিকতা কি কারণে উৎপন্ন হয়, তাহাই এক্ষণে দেখা আবশ্যক । প্রথমতঃ, আহারীয় দ্রব্যের গুণাগুণ হেতু, দ্বিতীয়তঃ মাতৃভাব ব্যতীত দুমাতৃভাবের প্রসঙ্গ হেতু । ইহার অগাধ্য কারণ থাকিলেও, উক্ত কারণদ্বয়ই অগাধ্য কারণ সমূহের মূল ।

আহারীয় দ্রব্যের গুণাগুণে, কি জন্য অস্বাভাবিক তেজোৎপন্ন করে, প্রথমে তাহাই দেখা যাউক । জীব-শরীরে নিয়মিত ভুক্ত দ্রব্য সকল সুপরিপাক অন্তে অগ্রে রস, পরে রক্ত, অতঃপর রক্তের সহস্রবিন্দু হইতে একবিন্দু তেজের উৎপন্ন হয় । ইহাই তেজের স্বাভাবিক উৎপত্তি । ইহাতে শারীরিক বা মানসিক ইচ্ছা ব্যতীত, অনিচ্ছা জন্মায় না । তৎপর অতি তীক্ষ্ণ, অতি উগ্র, অতি অম্লাদি দ্রব্য ব্যবহারে, অথবা অতিরিক্ত

বা অনিয়মিত আহারে শরীরস্থ বায়ু কুপিত হইয়া থাকে । কুপিত বায়ুর পরস্পর সংঘর্ষ হেতু, শরীরে অস্বাভাবিক তেজোৎপত্তি হইয়া থাকে । কুপিত বায়ুর উদ্ভেজনা, যে তেজ জন্মায়, তাহা শরীরস্থ স্বাভাবিক তেজকে উদ্ভেজিত করায় । তেজাধিক্যকালে, জাগ্রতাবস্থায়, নানাবিধ কার্যে প্রবৃত্তি জন্মায়, ও কার্য দ্বারা ঐ অধিক তেজ সমতা পাইয়া থাকে ; এবং নিদ্রতাবস্থায়, স্বাভাবিক তেজকে বাতিরে নিক্ষেপ করে । ইহাষ্ট আহারাদির গুণাগুণে সুপ্তি-শ্রলনের মূল কারণ ।

তৎপর জ্ঞানসমূহেতু যে সুপ্তি-শ্রলন ঘটিয়া থাকে, তাহারও কারণ কুপিত বায়ু । আহারীয় দ্রব্যাদির গুণাগুণে, যে অস্বাভাবিক উদ্ভেজনা জন্মায়, তদপেক্ষা সহস্রগুণ অধিক শ্রী সংসর্গে উদ্ভেজনা বৃদ্ধি করায় । এই কারণ, শ্রীসংসর্গে যত অধিক তেজের হানি হয়, এমন তেজ হানিকর কার্য, আর দ্বিতীয় নাষ্ট । শ্রী সংসর্গে অধিক তেজহানি বশতঃ, পরিণামে এত অধিক দৌর্বল্য ঘটিয়া থাকে যে, চিন্তাহেতু উদ্ভেজনা ভাব আসিলেও, শরীরস্থ তেজ নির্গত হইয়া আটসে ; এমন কি স্মরণ-মনন কার্যেও, ঐরূপ তেজহানি হইয়া

থাকে । ব্রহ্মচর্য্য পালনকারীর ত্রীসংসর্গ বিষয়ে অধিক লেখা বাহুল্য মাত্র । কারণ ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায়, “বীৰ্য্যধারণং, ব্রহ্মচর্য্যম্” ইহাই মূল মন্ত্র ।

গৃহীর পক্ষে নৃশকল্পে পঞ্চবিংশতি বর্ষ যাবৎ বীৰ্য্য প্রতিষ্ঠা স্থির রাখিতে পারিলে, মনের শক্তি অতিশয় বর্দ্ধিত হইয়া, বহু চিন্তাযুক্ত চিন্তকে, একচিন্তা বিষয়ে, সম্ভাব্যতঃ কেন্দ্রীভূত করায় । তখন কোন প্রকার প্রলোভনে তাহাকে বশীভূত করিতে পারে না । বালককাল হইতে অস্বাভাবিক উপায়ে তেজহানিকর কার্য্যদ্বারা, চিন্তবৃষ্টি সকল হীনতা প্রাপ্ত হয় । তৎপর বিবাহান্তে, ত্রীসংসর্গে, আরও অধিক তেজোক্ষয় হেতু, মনুষ্যত্ব পর্য্যন্তও লোপ পাইয়া থাকে । তখন অতিশয় ক্রুরমনা এবং রাগদেষাদি ও কামক্রোধাদির বশতাপন্ন হইয়া, সংসার অশাস্তির আবাসস্থল করিয়া তুলে । সকল আশ্রমেই, প্রথমাবস্থায়, ব্রহ্মচর্য্য অবশ্য পালনীয় । অন্যথায় কোন কর্ম্মই সুসম্পন্ন করিবার সামর্থ্য জন্মে না ।

ব্রহ্মচর্য্যামুষ্ঠানকারীর আসন অভ্যাস এবং স্নান আহারাদির কতকগুলি বিশেষ নিয়ম পালন করিতে হয় । নিয়মিত স্নান আহার দ্বারা, যত সময়ে সংগুণ

সকলের বৃত্তি করে, আসন অভ্যাসে, তদপেক্ষা অল্প সময়ে, ঐ গুণ সকলের আধিক্য জন্মিয়া থাকে। কস্মিনিষ্ঠ ব্যক্তির সহায়তা ব্যতীত, আসন অভ্যাস করা বিধেয় নহে। অগুণায় অনিষ্ট সম্ভাবনা আছে। কস্মিনিষ্ঠ ব্যক্তির অভাবে, যোড়াসন অথবা সরল পদ্মাসনে উপবেশন দ্বারা, নিত্য কস্মী সকল সম্পন্ন করিলেও ঐরূপ শৃভফল প্রদান করিয়া থাকে। আসন অভ্যাস কালীন ইত্য সর্বদা স্মরণ রাখা কদুবা যে, যে কোন আসন হউক না কেন, সকল আসনেই, মেরুদণ্ড সরল রাখিয়া বসিতে হইবে। যোগশাস্ত্রে বহুপ্রকার আসন উল্লিখিত আছে। সে সকল নিম্নপ্রয়োজন বোধে এস্থলে পরিচাক্ত হইল। আবশ্যকীয় ও অপেক্ষাকৃত সহজায়ক কয়েক প্রকার আসন লিখিত হইল।

সরল পদ্মাসন—বাম উরুর উপরে দক্ষিণপদ এবং দক্ষিণ উরুর উপরে বাম পদ রাখিয়া উভয় হাঁটুর উপর, উভয় হস্ত চিৎকরিয়া, ইচ্চে চিন্তা করিবে।  
ইহাই সরল পদ্মাসন।—

বক্র পদ্মাসন—বাম উরুর উপরে দক্ষিণ পদ এবং দক্ষিণ উরুর উপরে বাম পদ রাখিয়া, হস্তদ্বয় দ্বারা

পৃষ্ঠদেশ বেটন পূর্বক পদদ্বয়ের অঙ্গুষ্ঠ দৃঢ়রূপে ধারণ করিবে, এবং বক্ষের উপর চিবুক স্থাপন করতঃ নাসাগ্রভাগ দর্শন করিবে। ইহা সর্বপ্রকার রোগ নাশক।

স্বস্তিকাসন—জামু ও উরুর মধ্যস্থলে চরণতলদ্বয় স্থাপন পূর্বক ঋজুকায় হইয়া উপবিষ্ট হইবে। ইহাই স্বস্তিকাসন।

মকরাসন—অধোবদনে শয়ন পূর্বক, মূর্ত্তিকাতে বক্ষস্থল স্থাপন করতঃ পদদ্বয় বিস্তারিত করিয়া, হস্তদ্বারা মস্তক ধরিলেই মকরাসন হইয়া থাকে। এই আসন অভ্যাসদ্বারা শরীরস্থ তেজ ও জঠরাগ্নি প্রবল করে।

ভূজঙ্গাসন—নাভি হইতে পদের বৃদ্ধাঙ্গুলী পদান্ত দেহের অধোভাগ, ভূতলে সংস্থাপন করতঃ, করতল যুগলদ্বারা, মূর্ত্তিকা আশ্রয় পূর্বক, সর্পের ন্যায় শিরোভাগ উর্দ্ধে সমুদোলন করিলেই ভূজঙ্গাসন হয়। এই আসন অভ্যাসদ্বারা শরীরস্থ অগ্নি দিন দিন বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়, ও কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিত হন।

তদপর স্নানাহারাদির নিয়ম পালনে, যে সকল বিধি ব্যবস্থা আছে, তাহার ক্রিয়দংশ মাত্র উল্লেখ করা গেল।—

নিদ্রাত্যাগবিধি—পঞ্জিকায় লিখিত প্রত্যেক দিনের সূর্যোদয়ের এক ঘণ্টা ছত্রিশ মিনিট পূর্বে, উঠিতেই হইবে।

নেত্র মুগাদি মর্দন—শয্যা ত্যাগের পূর্বে, উভয় হস্ত তিন চারিবার একত্রে ঘর্ষণ করতঃ, চিৎকরিয়া, উভয় হস্ত দ্বারা কপাল, গণ্ডস্থল ও নেত্র উপরের দিক হইতে নিচের দিকে মর্দন করিবে। এই কাণ্ডে নিদ্রালস্যতা শীঘ্রই দূর হয়।

গাত্রোপান—ভগবানের নাম স্মরণ করিতে করিতে উঠিয়া বসিবে। তদপর সন্তিকাসনে অথবা অধিকারাসুরূপ আসনে, উপবেশন করতঃ, ক্রমধাম্বলে, জ্যোতিরভ্যন্তরস্থ ইষ্ট মূর্তি ধ্যান করিবে। ঐ আসনে বসিয়াই, ধীরে ধীরে নিশ্বাস বায়ু ভিতরের দিকে টানিতে থাকিবে, ও সাধ্যাস্থসারে ক্রমে অধিক সময় পগাম্ব, বায়ু ভিতরে টানিতে চেষ্টা করিবে। কিন্তু কদাচ দম বন্দ করিয়া থাকিবে না। নাসিকা দ্বারা ঐ বায়ু টানিবার সঙ্গে, মূল মন্ত্র মনে মনে স্মরণ করিবে। পরে ধীরে ধীরে ঐ নিশ্বাস বায়ু রেচণ করিবে। ঐ সঙ্গেও মূল মন্ত্র স্মরণ আবশ্যিক। অদীক্ষিতের পক্ষে “প্রণব” অথবা “নমঃ” এই মন্ত্র স্মরণেই কার্য্য সম্পন্ন হইবে।

অধিকারাস্থসারে।

শয্যাভ্যাগ বিধি—তদপর পুরুষ প্রথমে দক্ষিণ পদ, এবং স্ত্রী জাতি বাম পদ ভূতলে নিক্ষেপ পূর্বক, গৃহ হইতে বহির্গত হইবে । এবং অগ্নি, ভাগ্যবতী স্ত্রী, বেদবিদ ব্রাহ্মণাদি মান্নলিক দ্রব্য দর্শন করিবে ।

বিন্মূত্র ত্যাগ—তদপর মৌন ভাবে মলমূত্রাদি ত্যাগ করিবে । বেগ বোধ না হইলে, বা সন্ধিকালে, মলমূত্র ত্যাগ করিবে না । মলমূত্র ত্যাগ কালে. জল-পাত্রস্পর্শ, হাঁই তোলা ও হাঁচি দেওয়া নিষিদ্ধ । বস্ত্রীক, গোচারণ-মাঠ, জাঁর্ন-ইষ্টকালয়, ভস্ম, পথ, চষাভূমি, চিতা, জীবযুক্ত-গর্ভ, জল ও নদাতীর, এই সমস্ত স্থানে মলমূত্র ত্যাগ নিষিদ্ধ ।

শৌচাচারণ—যাবৎ দুর্গন্ধ দূর না হয়, তাবৎ মৃত্তিকা লেপন দ্বারা হস্ত পদাদি পুনঃপুনঃ ধৌত করিবে । তদপর তৃণাদি দ্বারা নখভাস্কুরস্থ মৃত্তিকাদি অপসারিত করিবে ।

দস্তুধাবন—তিল, কষায়, কটু, কণ্টকিত, বা ক্ষীর-যুক্ত সরস কাষ্ঠই দস্তুধাবনে প্রশস্ত । বিহিত কাষ্ঠের অভাবে, চূর্ণাদি দ্রব্যে দস্তু মার্জ্জন করিবে । কেবলমাত্র লবণ, মৃত্তিকা, লৌহিক, অজার ও অঙ্গুলী দ্বারা দস্তু মার্জ্জন করিবে না । দস্তুকাষ্ঠ বা চূর্ণাদির

অভাবে ষোড়শ গণ্ডুষ জল দ্বারা মুখ ধোত করা কর্তব্য ।  
 ভুক্ত বস্তুর কোন অংশ দন্তে দৃঢ়রূপে সংলগ্ন থাকিলে,  
 যদি স্বাদ অনুভূত না হয়, তাহা হইলে তাহা বহিস্করণার্থ  
 বিশেষ চেষ্টা করিবে না । কারণ তাহাতে রক্তপাত  
 হইবার সম্ভাবনা ।

স্নান—স্রোতজলে স্রোতের অভিমুখে, এবং স্রোত  
 রহিত জলে, সূর্য্যের অভিমুখে, নাভিমগ্ন জলে দাঁড়াইয়া,  
 হস্তদ্বয় দ্বারা মুখ, নাক ও কর্ণ আচ্ছাদন পূর্ব্বক, ডুব  
 দিবে । জলে পাদক্ষেপনের পূর্ব্বক, গঙ্গা-যমুনাদি তীর্থ  
 সকলের নাম স্মরণ পূর্ব্বক, মস্তকে জল প্রদান করিবে ।  
 স্নানান্তে গুরু-উপদেশানুযায়ী ক্রিয়া সকল সম্পন্ন করিবে ।

আহার পদ্ধতি—আহার কালে, সর্ব্বদা সূর্য্যমুখী হইয়া  
 বসি উচিত । পবিত্র স্থানে পূতঃ বস্ত্রে, বিশুদ্ধ মনে  
 আহার করিবে । আহার কালে, প্রথমতঃ দ্রব-পদার্থ, মধ্যে  
 কঠিন দ্রব্য, এবং সর্ব্বশেষে পুনরায় দ্রব-পদার্থ ভোজন  
 করিতে হয় । প্রথমে, মধুররস, তদপরে লবণ, তদনন্তর  
 অম্ল, অবশেষে তিক্তরস সেবন শাস্ত্র সঙ্গত । অম্লের পাত্র  
 সম্মুখে রাখিয়া, পঞ্চদেবতার নিমিত্ত, পঞ্চভাগে অন্ন মাটিতে  
 রাখিয়া দিবে । পরে দক্ষিণ হস্তে গণ্ডুষ পরিমাণ



জল লইয়া, নমঃ নাগায় স্বাহা, নমঃ কুর্মায়ে স্বাহা, নমঃ কৃকরায় স্বাহা, নমঃ দেবদন্তায় স্বাহা, নমঃ ধনঞ্জয়ে স্বাহা, এই মন্ত্র সমূহ উচ্চারণ করিয়া ঐ পঞ্চভাগোপরি দিবে। উদগারে, নাগবায়ু, উশ্মীলনে, কুর্মবায়ু, হাঁচিতে, কৃকর-বায়ু, জ্বন্তনে, দেবদন্ত বায়ু এবং সর্বদেহে, ধনঞ্জয়বায়ু অধিকার করিয়া অবস্থান করে। আগর কালে ঐ সকল বায়ুর উপদ্রব হইতে, শান্তি কল্পনা করিয়া, পঞ্চ-গ্রাসের ব্যবস্থা হইয়াছে। তদপরে প্রাণ, অপান, সমান, উদান এবং ব্যান, এই পঞ্চ বায়ুর শান্তি কল্পনা করিয়া যথাবিধি মুদ্রা দ্বারা বিনা লবণে পঞ্চগ্রাস অন্ন গ্রহণ করিবে। ভোক্তার পূর্বে ভোজ্য বস্তু সকল অভীষ্ট দেবতাকে নিবেদন পূর্বক, আহার করিবে। আহারান্তে মুখশুদ্ধি হেতু হরিতকিই প্রশস্ত। ব্রহ্মচর্য্য-বলম্বনকারীর, তামাকাদি মাদক দ্রব্য সেবন, ও দিবানিদ্রা, একেবারে নিষিদ্ধ। তবে শারীরিক অসুখাদিতে এই সকল নিয়মে বাধা থাকিবার আবশ্যক নাই।

ব্যায়াম—বৈকালে কিছু সময় ভ্রমণাদি অথবা কোন-রূপ শারীর পরিচালন ক্রিয়া দ্বারা, ব্যায়াম কার্য্য সম্পন্ন করিবে। নিয়মিত ব্যায়াম কার্য্যে, শরীর ও মনের

স্বাভাবিক উন্নতি বিধান করে । যে কোন প্রকার ব্যায়াম কালে, শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি নিজায়ত্ন রাখিবে ; অর্থাৎ, পরিশ্রম সময়ে, শ্বাসের গতি বৃদ্ধি অবস্থায়, তাহা নাসাদ্বারা বেগে কদাচ নিক্ষেপ করিবে না । অথবা মুখ দ্বারা পরিত্যাগ করিবে না । তৎকালে মুখ চাপিয়া রাখিয়া, কেবলমাত্র নাসাদ্বয় দ্বারা, ধীরে ধীরে নিশ্বাস ত্যাগ করিবে । ব্যায়াম কালে বেগে শ্বাস-প্রশ্বাস ত্যাগে, অথবা মুখ দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাস লইলে, শরীরস্থিত বায়ুর গতি অস্বাভাবিক করিয়া, নানাবিধ পীড়া উৎপন্ন করে । সেই কারণে, অনেক সময় নিয়মিত ব্যায়াম ক্রিয়া করিয়াও, অনেককে জটিল ব্যাধিক্রান্ত হইতে দেখা গিয়াছে । যে কোন কার্য্যই হউক না কেন, কৰ্ম্মনিষ্ঠ ব্যক্তির তদ্বাবধান ব্যতীত, কোন কার্য্যই সুসম্পন্ন হয় না ; এবং তাহাতে নানাবিধ কুফল দর্শাইয়া থাকে । সেই হেতু কেবলমাত্র পুস্তকাদি পাঠে, কোন ক্রিয়া সম্পাদন চেষ্টা না করিয়া, অগ্রে তৎকৰ্ম্মনিষ্ঠ ব্যক্তির নিকট শিক্ষালাভ করা কর্তব্য ।

---

## সাধন সোপান ।



আজ কাল সচরাচর শাস্তি-সুখ অন্বেষণে অল্প-বিস্তর সংকর্ষ্য করিতে, অনেকেই অগ্রসর হইতে চেষ্টা করিতেছেন দেখা যায় । তন্মধ্যে কতক ব্যক্তি আবার কোন কোন ধর্ম পুস্তকাদি দেখিয়া, নিজ বুদ্ধি অনুযায়ী কল্পানুষ্ঠান করিয়া থাকেন, ইহার মধ্যে অল্পবয়স্ক বালকই অধিক । কোন বালক হয়ত বিষ্ণুমন্ত্রে দীক্ষিত হইয়া, নিজ ইচ্ছামত কালী, কৃষ্ণ, রাম এই প্রকার কয়েক খানি চিত্র-মূর্তি সম্মুখে বসাইয়া, সকাল বেলা কিছু ফুল লইয়া বসিয়া ইচ্ছানুরূপ কাণ্ড করিয়া থাকে । দিব্যরাত্রিতে ঐ একবার বসি মাত্র । যাহাউক এই সকল কার্য্য, মন্দের ভাল স্বীকার করি ; কিন্তু প্রকৃত ধর্ম্মপথে দিন দিন অগ্রগামী হওয়া, বা ধর্ম্মমार्গের যে সুবিমল শাস্তির ছায়া আছে, তাহা অনুভব করা, তাহাদের ভাগ্যে দূরাশা মাত্র । ধর্ম্ম পথের প্রথম সোপান যারপরনাই কষ্টকর । গীতায় শ্রীভগবান বলিয়াছেন

“ধর্ম্যপথে অগ্রসর হইলে প্রথম কার্য্য সকল বিষপান তুল্য কষ্টকর বলিয়া বোধ হয় ; তৎপর কিছুদূর কোনক্রমে অগ্রসর হইতে পারিলে, ক্রমে আনন্দ জন্মিতে থাকে ; পরে ঐ আনন্দ, মহানন্দে পরিণত হয় ।” অধর্ম্য পথ ঠিক ইহার বিপরীত । প্রথমতঃ বেশ সুখ সচ্ছন্দ ; মনে হয়, এমন ভাবে সারাজীবন কাটিয়া যাইবে, কিন্তু তাহা ঘটে না । মিথ্যা কখনও সত্য হয় না ; অধর্ম্য অর্থাৎ মিথ্যা, যাহা একভাবে স্থায়ী নহে, এমন বস্তু কখনও নিরবচ্ছিন্ন সুখ-শান্তি বহন করিতে পারে না ; তাই দুই দিন বা দশ দিন অগ্রে বা পশ্চাতে হউক, সকল সুখ-সচ্ছন্দ কোথায় চলিয়া যায় ; তখন সকল সুখ-শান্তি বিষময় হইয়া উঠে ।

মানব মাতেরই ধর্ম্যপথে অগ্রসর হওয়া স্বভাবসিদ্ধ, এবং ঈশ্বরে বিশ্বাসও স্বাভাবিক । সকল কার্য্যেই গুরু প্রয়োজন, প্রধানতঃ শিক্ষা গুরু ও দীক্ষা গুরু ; এই উভয় গুরুকরণ বাতীত অগা কোন প্রকারে ধর্ম্যপথে অগ্রসর হওয়া যায় না । যেমন কর্ণধার বাতীত শুধু কেপলী কেপন দ্বারা নৌকা উচ্ছানুরূপ গন্তব্যপথে চালান যায় না, সেটরূপ, এই ভবপারাবারে যাইতে হইলেও কর্ণধারের

প্রয়োজন । আমি দাঁড়ী মাত্র, কেবল দাঁড় টানিব, ( কার্য্য করিয়া যাইব, ) কিন্তু হাল ধরিবে সেই গুরু বা গুরুমন্ত্র । হাল ধরিয়া যেমন নৌকার গতি সোজা রাখিতে হয়, তক্রূপ ধর্ম্মপথেও গুরুমন্ত্রে কেবল লক্ষ্য স্থির রাখিতে হয় । সাধন পথে যে ক্রিয়া-কাণ্ডই কর, মন প্রাণ যেন সর্ব্বদা মন্ত্রদেবতার চরণে স্থির থাকে । কোন্ কর্ম্ম দ্বারা এই সদা-চঞ্চল মন এক বিষয়ে স্থির রাখা যাইতে পারে, প্রথমতঃ তাড়াই, শিক্ষা করা আবশ্যিক । সাধন পথে যম, নিয়ম, আসন, ধ্যান, ধারণা, প্রতাহার এই সকল সোপানে, পর পর পদ বিক্ষেপ ব্যতীত, কদাচ মন স্থির হয় না ; এই পথ ব্যতীত যাহারা অগ্রসর হইতে চেষ্টা করে, তাহাদের ভাগ্যে সাধনের শাস্তি-ভায়া কদাচ পাঠবার আশা থাকে না ।

যম ।

যম—অর্থাৎ বিচার, ধর্ম্ম-অধর্ম্ম, সত্য-মিথ্যা, ইহার বিচার দ্বারা সত্য নির্ণয় করাকে যম বলে । যাহা পঞ্চইন্দ্রিয়ের বোধগম্য সে সকলই মিথ্যা ; এবং এই পঞ্চইন্দ্রিয়গণের অতীত এক অতীন্দ্রিয় অবস্থা আছে,

গাহাতে অখণ্ড সচ্চিদানন্দ জ্ঞান হয়, সে আনন্দের বিন্দু-  
মাত্র স্ফূরণ হইলেও কি যে এক অদ্ভুত হর্ষ-বেগ উপস্থিত  
হয়, তাহা কোন ভাগ্যবানের ভাগ্যে কোন দিন কোন মুহূর্ত্তও  
যদি লাভ হইয়া থাকে, তবে তিনিই জানেন, নচেৎ তাহা  
মন ও বাক্যের অতীত । সাধন দ্বারা সেই অতীন্দ্রিয়  
বস্তুকে লাভ করিতে হইবে । এখন বলিতে পার যে  
ইন্দ্রিয়গাত বস্তুকে লাভ করিতে হইলে, ইন্দ্রিয় সকল  
দ্বারা কাৰ্য্য করণের আবশ্যক কি ? মনের সহিত দেহের  
ওত-প্রোত ভাবে সম্বন্ধ । কারণ, মনের বাসনা অশ্লুকপ  
এই বাসনাময় দেহ স্ফুট হয় । ভগবানের এমনই সৃষ্টি-  
কৌশল যে, পাক-ভৌতিক দেহকে পক্ষমহাভূতগণ সমসদা  
আকমণ করিতেছে, এই আকমণ বা টানের নাম “মায়া” ।  
সাধন পথে প্রকৃতির গতির সহিত যুদ্ধ করিতে হয় তাই  
সাধক গাহিয়াছেন ;—“আয় মা সাধন সমরে” । ভেদ-বুদ্ধি  
থাকিতে তুমি প্রকৃতির উপর হইয়া কখনও চলিতে  
পারিবে না । প্রকৃতিস্থ রূপ, রস, গন্ধে সর্বদা তোমাকে  
মাতোয়ারা করিয়া রাখিয়াছে । প্রকৃতির অধীন থাকিলে,  
হস্ত পদাদির কার্য্য করিতেই হইবে । যদি তুমি জোর  
করিয়া হস্ত পদাদির দ্বারা কার্য্য না কর, তাহা হইলেও

তোমার মনে সকল কার্যই তইতে থাকিবে; হস্ত পদাদির দ্বারা কার্য সম্পন্ন হইতে বরং কিছু অধিক সময় লাগিবে, কিন্তু মনে তদপেক্ষা আরও হ্রিৎ কার্য সকল সম্পন্ন হইতে লাগিল। কায়িক কার্য অপেক্ষা মানসিক কার্যে অনিষ্ট অধিক। কায়িক কার্য হ্রস্ব অগ্নি এবং মানসিক কার্য তুষাগ্নি তুল্য; সেই হেতু সাধন পথে প্রকৃতির সহিত মিল দিয়া চলিতে হয়। যে প্রকৃতিতে ভূমি অধোগতির শেষ সীমায় গিয়াছে, আবার সেই প্রকৃতির স্ফায়িত্যেই উচ্চ গতির চূড়ান্ত সীমায় উপনীত হইবে। যে হস্ত পদ সঙ্গদা নিজের ও পরিবারবর্গের কাণ্ডে সন্তত ব্যাপ্ত রাখিতে, এক্ষণে সে সকলকে ভগবৎ বোধ-রূপ কার্যে ব্যাপ্ত রাখিতে অভ্যাস করিতে হইবে। সেই জন্ত, পূর্বের মহর্ষিগণ ফল, পুষ্প, ধূপ, চন্দনাদির ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন। প্রকৃতির গুণের যখন কার্য করা অবশ্যসম্ভাবী, তখন ভগবানের পূজা অর্চনাদি কাণ্ডে ইন্দ্রিয় সকল সংযোগ অভ্যাস করিবে। প্রথমতঃ মন কিছুতেই ইচ্ছুক হইবেনা, একবার যদি বলে “হাঁ,” এইরূপই করিব তৎপরক্কে, আবার দশবার বলিয়া বসিবে “না,” এমন কঠিন কাণ্ড কি মানুষ কখনও করিতে পারে? তবে সাধার

করেন, তাঁহারা দেবতুল্য ব্যক্তি । এত মনের প্রথমকার অবস্থা ; তখন কেবল হস্ত পদাদিকে ফল-পুষ্প চয়ন, দেবতা দর্শন ইত্যাদিতে খাটাইতে হইবে, সেই সময় সকলই কেবল কায়িক, মনের কিছুই নহে । যে কাণ্ড সর্বদা বা অধিক সময় করা যায়, তাহাতে প্রকৃতির গতিতেই মনের যোগ হইয়া থাকে । যখন অভ্যাস বশতঃ কার্য দ্বারা ভগবৎ কার্যো মনঃসংযোগ হইবে, তখন বুঝিবে যে, প্রথম সোপানে পদার্পণ করিয়াছি । মনকে অশ্রান্ত চিন্তা হইতে সংযত করিয়া, ভগবৎ কার্যো সংযোগ করিবার প্রথমতঃ এবং প্রধানতঃ, অভ্যাসই একমাত্র উপায় । তৎপর আর একটা লক্ষ্য রাখিবার আবশ্যক, বিশেষ, পূজা আঙ্গিকের সময়, একমাত্র মন্ত্রানুরূপ ইন্দ্ৰদেবতার মূর্তি ব্যতীত, অন্য কোন মূর্তি তথায় না থাকে । কারণ, সাধনার মূল উদ্দেশ্যই মন এক বিষয়ে গ্ৰাস্ত করা । সম্ভাবতঃ চঞ্চল মনকে শিক্ষা অবস্থায় গতির মধ্যে রাখা আবশ্যক । তৎপর যখন মন ইন্দ্ৰদেবতায় স্থির হইবে, তখন সকল গতি ছিল হইয়া যাইবে । কারণ মন সর্বদা নানা চিন্তায় রত থাকে । প্রতিমূর্ত্তি মনে এক এক প্রকার চিন্তায় উদয় হইতেছে । চিন্তার গতি অন্তর্দিকে কিরাইয়া দেখিলে,



বুঝিতে পারা যায় যে, চক্ষের পলকও কিছু সময় স্থির থাকে, কিন্তু মনের গতি তদপেক্ষাও অস্থির । এমন যে সদা-অস্থির মন, তাহাকে স্থির করাই সাধন পথের মুখ্য উদ্দেশ্য । যিনি যতদূর সাধন পথে অগ্রসর হইয়াছেন, তাঁহার মনেরও তত স্থিরতা জন্মিয়াছে । মনস্থিরতার সহিত সাধন রহস্যও নিজে বুঝিতে পারা যায় । মনস্থিরতার সহিত অন্তর্দৃষ্টির অবিচ্ছিন্ন সম্প্রদ । অন্তর্দৃষ্টির দ্বারাই, নিত্যানন্দময়ের নিত্যলীলার অনন্ত আনন্দ লাভ হইয়া থাকে । এই সকল কাণ্ড অকাণ্ড বিচার দ্বারা, অকাণ্ডা পরিত্যাগ করিয়া, ইন্দ্রিয়গণকে বীতরাগ রূপ রজ্জুতে সংযত করিয়া, কার্যো নিয়মিত করিতে হয় ।

### সংযম ।

যম অর্থাৎ—সংযম, অর্থ সংযত করা । যেমন সারগী, অশকে বল্গা দ্বারা সংযত করিয়া তাহার গম্বু্য পথে রথ চালিত করে, সেইরূপ এই দেহরূপ রথে মন-সারগী পার্শ্ব বস্তুরে, বাহ্য দ্গনিক সুখদায়ক, কিন্তু পরে বিষ তুলা, এমন বস্তুরে বীতরাগরূপ বল্গা দ্বারা ইন্দ্রিয়গণ

রূপ অঙ্গগণকে সংযত করিয়া, অভীষ্ট পথে পরিচালন করাকেই সংযম বলে । যে অশ্ব বহু দিন স্নেহামত আগার বিহার করিয়া বেড়ায়, তাহাকে রূপে যোজন করিলে, সে প্রথমে যেমন সে কাব্য করিতে কিছুতেই স্বীকার পায়না, নানা প্রকার উচ্ছ্বলতা আরম্ভ করে, তৎপর আগার কমাইয়া ও নানা প্রকার ভয় প্রদর্শন করিয়া, পরে তাহাকে এমন বশ করে যে, এমন কি বিনা বন্ধনেও চালাইতে সমর্থ হইয়া থাকে । সংযম ব্যাপারেও, ঠিক ঐ প্রকার কাব্য সকল অনুষ্ঠান করিতে হয় । ইন্দ্রিয়গণের উচ্ছ্বলতা বিশেষে, সময়ে অধিক বেগ পাইতে হয়; সকল ইন্দ্রিয় সমান বলশালী হয় না; কোনটা হয়ত অল্প আয়াসে বশীভূত হয়, আবার কোনটা বশীভূত করিতে বেশী আয়াস স্বীকার করিতে হয় । এই কারণ তাহাদিগকে বীতরাগ রূপ রজ্জ্বতে বাঁধিয়া নিয়মে পরিচালিত করা কৰ্ত্তব্য । অগ্রে বাঁধা না পড়িলে, তাহারা নিয়ম পালনে কদাচ স্বীকৃত হইবে না । অশ্ব বাঁধিবার রজ্জ্ব নানা প্রকারে সংগ্রহ হয়, কিন্তু ইন্দ্রিয়গণের বন্ধন-রজ্জ্ব একমাত্র বীতরাগ দ্বারা প্রস্তুত করিতে হয় । যাহার পার্শ্বব ক্ষণস্থায়ী বস্তুতে

যত অধিক বীতরাগ, তাহার রজ্জুও তত শক্ত এবং তত কার্য্যকারী। স্বেচ্ছাচারী উচ্ছৃঙ্খল ইন্দ্রিয়গণকে, স-ইচ্ছা পরিচালন ইচ্ছা করিলে, অগ্রে রজ্জুটী কার্য্যোপযোগী করিয়া, পরে নিয়মে বাধ্য করিলে; কিন্তু ইহা মনে রাখিতে হইবে যে, শুদ্ধ-বৈরাগ্য অধিক কার্য্যকারী না হইয় বরং বিঘ্নোৎপাদন করে।

### নিয়ম ।

সাধন পথে নিয়ম সকল অবশ্য পালনীয়। শ্রীভগবান গীতাতে বলিয়াছেন “অতি নিদ্রা বা অনিদ্রা, অতি ভোক্তা বা উপবাসীর যোগ হয় না।” যোগ অর্থে অতি কঠিন ও অসাধারণ কার্য্য মনে করিও না। যোগেই দেহধারণ মনের পার্থিব বিষয়ে বাসনা যোগ হওয়াতে জন্মগ্রহণ; তৎপর বাসনা মত পুঞ্জকলত্রাদি ও ধনজন্যের সহিত সুলে যোগ হইয়া বাসনা ভোগ, সেই বহু বাসনাকে একমাত্র বাসনায় যোগ করাকে সাধন-যোগ বলে। এক বাসনা ব্যতীত, যদি মনে দুইটী বাসনাও থাকে, তাহা হইলেও তাহার সকল সাধন-ভজন ফলদায়ক হয় না; সুতরাং পূর্বে বলা হইয়াছে যে, সকল ইন্দ্রিয়কেই

ভগবানের কণ্ঠে খাটাইতে হইবে এবং বাসনাকেও তাঁহাকে পাইবার জন্ত লালায়িত করিতে হইবে। সাধন পথে অকস্মিকে নিয়মিত করিয়া, কস্মে অভ্যাস করা কঠুবা। আহার-নিদ্রা এই দুইটী অগ্রে নিয়মিত করা আবশ্যিক।

আহার-নিদ্রা। প্রথমতঃ আহার। অযথা আহারে শরীরস্থ শুদ্ধগুণ সকল নষ্ট করিয়া, প্রমাদ আলস্য প্রভৃতি আনয়ন করে। আহার নিয়মিত করিলে নিদ্রা আপনি নিয়মিত হয়। পূর্ণ আহারে আলস্য আনয়ন করে, আলস্যে নিদ্রা জন্মায়, সেই কারণে আহার বিষয়ে খুব সতর্ক দৃষ্টি আবশ্যিক। আয়ুর্বেদে শাস্ত্রে বলিয়াছে, “যে পরিমিত খাদ্য খাইলে পূর্ণ আহার বোধ করা যায়, তাহার অর্দ্ধ পরিমাণ আহার করিবে। অপর এক ভাগ জল দ্বারা পূরণ করিবে; এবং শেষ ভাগ বায়ু চলাচলের জন্ত খালি রাখিবে; তাহা হইলে নিরোগী ও দীর্ঘজীবন লাভ করিবে”। সাধন পথে, বেলা ত্রিপ্রহরের আহার ঐ প্রকার নিয়মিত করাই কঠুবা, প্রথমে মনে হয় যে, অর্দ্ধ আহার করিয়া কি প্রকারে বাঁচিতে পারা যায়! কিন্তু অল্প আহারে মনে যে কি প্রকার শান্তভাবাপন্ন থাকে, তাহা অভ্যাসকারীই জানেন। প্রথম কয়েক দিন ঐরূপ আহার নিয়মিত

করিতে কষ্ট হয় বটে, কিন্তু পরে তাহার সুফল বুঝিতে পারা যায়। যে কোন অভ্যাস আরম্ভ সময়ে এষ্ট মনে করিতে হয় যে, ইন্দ্রিয়গণ ক্ষুধার জগ্ন যাহা চায়, তাহা কদাচ দিব না; কারণ ইন্দ্রিয়গণকে প্রশ্রয় দিলে তাহারা মনের প্রজ্ঞাকে বলপূর্ব্বক হরণ করে। ইন্দ্রিয়গণকে তাহাদের দুঃপ্রবৃত্তি হইতে নিগ্রহ করিয়া, সাধন পথের কাজ সকল করাইতে হইবে, কষ্টারম্ভে ইহা সর্ব্বদা স্মরণ রাখা আবশ্যক। যেমন কোন জন্তুকে পোষ মানাইতে হইলে প্রথমে তাহার আহার কম করিয়া, পরে তাহাকে যেমন বলা যায় সে তেমনি করিতে থাকে, সেইরূপ ইন্দ্রিয়গণকে স্ব-উচ্ছ্রায় চালনা করিতে হইলে, পূর্বে তাহাদের আহার কম দিতে হয়; আহারের সঙ্গে ইন্দ্রিয়গণের অতিশয় ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক। সে কারণ আহারাদি বিষয়ে দ্রব্যাদির গুণাগুণ বিবেচনায গ্রহণ কর্তব্য। সাধারণতঃ ঝাল, লবণ, অম্ল এবং তিক্ত দ্রব্য অতিরিক্ত ব্যবহার নিষিদ্ধ; এই সকল দ্রব্য বেশী মাত্রায় আহারে, ইন্দ্রিয়গণের উত্তেজনা আনয়ন করে। সুতরাং ক্রমশঃ মাত্রা কমাইতে আরম্ভ অভ্যাস করিবে। সকল কষ্টই দিনে দিনে অল্পে অল্পে অভ্যাস আবশ্যক। একবারে বা একদিনে কদাচ কোন কার্য আরম্ভ বা সম্পন্ন

করিবে না । অতিরিক্ত গরমে থাকিয়া যেমন ঠাণ্ডা ঠাণ্ডায় যাওয়া হিতকারী নহে, সেইরূপ অনেক দিনের অভ্যাস সকল, কদাচ একবারে ত্যাগ করা ইচ্ছাপ্রদ নহে । মৎস্য, মাংস, পেঁয়াজ, রসুনাদির গ্রাণ হইতে দূরে থাকা উচিত ; কারণ, এই সকলের গুণ উদ্বেজনাপূর্ণ । \* আতব তণ্ডুল, সৈন্ধব, গব্যদ্রব, বল্কা দুগ্ধাদি নিলোভ হইয়া, অর্থাৎ আহার কালীন এই দ্রব্যটি বেশ সুস্বাদু হইয়াছে, অপরটি একটি দ্রব সম্ভার দিলে ভাল হইত, ইত্যাকার কল্পনা মনে স্থান দিবে না । সর্বদা যে কদব্যাক্তিমুখে অগ্রসর হইয়াছে, সেই পথের নিয়মের কথা স্মরণ অভ্যাস করিও ; তাহা হইলে কাগা সকল অতি সহজে জায়গে আসিবে ।

শয্যা ত্যাগ ।—তৎপর রাতে অতি লঘু আহার আবশ্যক ; কারণ ত্রাক্ষমূর্ছক সময়ে শয্যা ত্যাগ করিতে হইবে । লঘু আহার করিলে, ত্রাক্ষমূর্ছকে গাত্রোপাধানে কোন কষ্ট বোধ হইবে না, বরং স্ব-ইচ্ছায় উঠিতে অভিলাষ জন্মিবে । সময়ে নিদ্রা ত্যাগ জগ্য পৃথক কোন কার্য আবশ্যক হইবে

না। ব্রাহ্মমূর্ত্তে শয্যা ত্যাগ করিলে অনেক উপকার আছে। সাধন কার্যের মুখ্য উদ্দেশ্যের সহায়, এই সময় প্রকৃতি হইতে পাওয়া যায়; এই সময় প্রকৃতি, প্রকৃত স্থির-ভাবাপন্ন থাকেন এবং জীব মাত্রেই তখন স্থির ভাব ধারণ করিয়া থাকে। স্থিরতাই যাঁহার আকাঙ্ক্ষিত, ব্রাহ্মমূর্ত্ত তাঁহার পক্ষে মিত্র তুল্য। মহাত্মাগণ নির্জ্ঞান বাসের যে উপদেশ দেন, তাহার উদ্দেশ্য, স্থির মহাভাবের আভাস উপলব্ধি জন্ম। শাস্তি ভাবের শাস্তি-সুখ কণিকা মাত্রও অনুভব করিতে পারিলে, তাহা বন্ধনের জন্ম চেষ্টাযুক্ত হইবে। নির্জ্ঞান বাসে যে মহাভাবের আভাস বহুদিন বাসের পর উপলব্ধি হয়, তাহা এক মূর্ত্তে প্রকৃতিতে প্রত্যক্ষ প্রকাশ হইয়া থাকে। ব্রাহ্মমূর্ত্ত সময়ের ভাব উপলব্ধি করা, সাধারণ জীবভাগ্যে সম্ভবপর নহে—কারণ, তাহা মূর্ত্ত মাত্র স্থায়ী! এত অল্প সময়ের ভাব দর্শন করা স্থূলদৃষ্টির কার্য্য নহে। উষাকালের আভাস এবং রাত্রের আভাসের সংমিশ্রণ সময়কেই ব্রাহ্মমূর্ত্ত বলে। এই সময়ে প্রকৃতি প্রকৃত মহাভাবাপন্ন থাকেন; সকল স্থির, স্তব্ধ, বোধ হয় পৃথিবী নিষ্ক্রিয়, তখন কি যে শাস্তি মহাভাব মনে ভাসিয়া উঠে তাহা উপলব্ধি করিবার বিষয়।

প্রাতঃকৃত্য ।—নিদ্রাভঙ্গে শয্যা ত্যাগের পূর্বে ভগবানের  
মহিমাগুণগান অবশ্য কর্তব্য কর্ম । তিনি দয়ার সাগর, দয়া  
করিয়া জীবের দর্শন দিয়া সকল যন্ত্রণা মোচন করিবার জ্ঞা  
নীয়ত সঙ্গে সঙ্গে আছেন । যখন দেখিতেছেন, জীব নিঃসঙ্গ  
হইয়া পড়িয়াছে, তাহার আর কোন সঙ্গ নাই, তখনই তিনি  
দর্শন দিয়া কৃতার্থ করিয়া থাকেন । আমরা এমন হতভাগ্য  
যে, যন্ত্রণাপূর্ণ মিথ্যা-সঙ্গ ত্যাগ সঙ্কল্প মনে আনিতেও  
ভয় করি । পুত্রপরিজন সঙ্গী বটে, কিন্তু তাহা অপেক্ষাও  
দূর একজন এমন সঙ্গী আছেন, যিনি শয়নে-স্বপনে,  
নিদ্রা-জাগরণে, জন্ম-মৃত্যুতেও সাংগের সাণী ; সকল সঙ্গ  
ইচ্ছা করিলেও, অন্তঃ কিছু সময় জ্ঞা ত্যাগ করা যাইতে  
পারে ; কিন্তু “আমি” এই অঙ্কারূপ সঙ্গকে ত্যাগ  
করা বড় সহজসাধ্য কাণ্ড নহে । পুত্রপরিজনের সঙ্গ করিয়া  
ভগবান দর্শনে কোন ব্যাঘাত হয় না, কিন্তু “আমি” ভাবের  
একটু বণামাত্রও সঙ্গে থাকিলে, ভগবান দর্শনের বিশেষ ব্যাঘাত  
জন্মাইবে ; এই কারণ, “আমি” “আমার” সংযুক্ত বাক্য,  
ক্রমে ক্রমে যত ত্যাগ অভ্যাস করিলে, তাহাতে ভগবৎসঙ্গ  
তত নিকটবর্তী হইবে, ইহা শূনিষ্ঠিত । এই প্রকার ভগবান  
প্রাপ্তি বিষয়ে আলোচনা, ও তাহার গুণগান করিয়া, গত



দিনে কি কি কর্তব্য কার্যে ক্রটি হইয়াছিল, সেইগুলি স্মরণ করিবে; এবং অদ্যকার দিনে সে সকল কার্যে আর কোন প্রকার ক্রটি না হয়, তাহার জ্ঞান বিশেষ চেষ্টা করিবে; তৎপর শয্যা ত্যাগ অশ্বে বাহিরে আসিয়া স্থির চিত্তে কিছুক্ষণ প্রকৃতির মহাভাব দর্শন করিয়া, শৌচাদি কন্য সমাপনান্তে, অভ্যাসানুযায়ী বা স্বাস্থ্য-অনুরূপ স্নান অথবা গাত্র ও হস্ত পদাদি উত্তমরূপে মাজ্জনা করিয়া ফেলিবে। বাহ্য শৌচে স্বাস্থ্য অনুযায়ী যাহা সঙ্গ হয় তাহাই করণীয়। আন্তরিক অপবিত্র ভাব সকল সমূলে উৎপাটন করিয়া, পবিত্রতা অনুষ্ঠান করাই প্রকৃত শৌচ-কর্ম; নচেৎ সমস্ত গজোদক, গিরি প্রমাণ মৃত্তিকা এবং আমরণ কাল পর্যন্ত স্নান এই সমস্ত কার্য করিলেও ভাবদ্রুত ব্যক্তি কদাচ পবিত্র হইতে পারে না। তৎপর সময়ে-পযোগী গাত্র আবরণ দিয়া পুষ্পাদি সংগ্রহ করিয়া নিত্যকৃত্য আফ্রিকে বসিবে। আফ্রিক সময় পুষ্প চন্দনাди, পানীয় জল এবং নৈবেদ্য স্বরূপ কিঞ্চিৎ মিষ্ট দ্রব্য অবশ্য লইবে। আফ্রিক কার্য সম্পন্ন না হওয়া পর্যন্ত, সাধামত বাক্য সংযমী হওয়া কর্তব্য; বিশেষ আবশ্যকীয় কথার সংক্ষেপে দুই এক কথার উত্তর দিয়া সম্পন্ন করিবে। কারণ

শয্যাভ্যাগ অবধি এ এধ্যাস্ত যে সকল কার্যাদি করিয়া মনের কথঞ্চিৎ স্থিরতা লাভ করিয়াছ, তাহা কথান্তরে ক্রোধে পরিণত হইলে, সকল পরিশ্রম বৃথা করিয়া দিবে; বাক্য সংগমে অশেষ উপকার আছে ।

### আসন ।

সাধন ক্ষেত্রে নানাপ্রকার আসন কথিত আছে । গুরু বাতান্ত সেই সকল শিক্ষা হয় না, গুরুত্বায় নানাপ্রকার ব্যাধি আনয়ন করে; সেই ভুগ্ন সংসারে থাকিয়া সাধারণতঃ যোড়াসন অভ্যাসই শ্রেষ্ঠ । আমাদের নোড়াসনে বসিয়া স্বাভাবিক বলিয়াই, এই আসন অভ্যাস সহজসাধ্য হয়; যে আসনই হউক, আসন স্থির করাই প্রধান কাম । মেরুদণ্ড সরল ও স্থিরভাবে দৈর্ঘ্যে ঠিক সোজা করিয়া যথাস্থানে তন্তু পদ স্থাপন পূর্বক, স্থিরভাবে থাকার নাম আসন । প্রথমতঃ যখন যে কোন কার্যে বসিবে, তখন ঐ প্রকার আসন করিয়া বসিয়া সাংসারিক কার্যাদি করিলেও আসন স্থিরতায় অনেক সাহায্য হইয়া থাকে; নিয়মাদির পর, আসন স্থির-অভ্যাস আবশ্যক, আসন অভ্যাস না হইলে, অল্পকণ বসিলেই কোমর

ধরিয়া যাইবে ; অথবা পশ্চাৎদিকে বেদনাদি উপস্থিত হইয়া, চিন্তাচাক্ষুঃ জন্মাইবে । স্বভাবতঃ বসিবার কালীন যোড়াসনে দেহ সোজা রাখিয়া বসিতে অভ্যাস করিবে । আসন স্থিরতার সহিত জপের মাত্রা অধিক করিতে পারিবে ; আসন যত সময় পরিমাণ স্থির হইবে, জপের সংখ্যাও সেই পরিমাণ করা আবশ্যিক । নচেৎ বসিতে কষ্ট বোধ হইলে, জপে কদাচ মনঃসংযোগ হইবে না ।

### ধ্যান ।

ইষ্টদেবতাকে সূদয়ে কল্পনাচক্ষু দ্বারা দর্শন করাকেই ধ্যান বলে ; জপ ক্রিয়াই ধ্যেয়বস্তুর প্রাণ স্বরূপ । জীবের শ্বাস-প্রশ্বাসের সহিত সর্বদা অজপাজপ চলিতেছে । জপ অর্থ, কোন চিন্তা যতক্ষণ মনে স্থান পায় ; এবং অজপা অর্থ ঐ চিন্তা মন হইতে চলিয়া গেলে, অন্য চিন্তা আসিবার পূর্ব সময় । ইহাকে সবিবর্তন নিবিবর্তন ভাবের ক্রিয়া বলে ; এই ক্রিয়াতেই জগৎ প্রকাশ, আমিও প্রকাশ । ইহাতে বেশ বৃদ্ধিতে পারা যায় যে, অজপা অপেক্ষা জপের ক্রিয়া অধিক স্থায়ী । পৃথিবী মিথ্যা বস্তু সর্বদা জপ করিতেই, সংসারে যাতয়াত ; এই

জপ ক্রিয়া যে দিন অজপা অর্থাৎ নির্বিকল্পে মিশিবে, সেই দিনেই গতায়াত রহিত হইবে, সেইজন্য মথ্যা বস্তু জপের স্থলে, সাধন কালো, একমাত্র সত্য বস্তুতে জপ অভ্যাস করিতে হয়, পরে সত্যই সত্যধামে লইয়া যায়। জপ ক্রিয়াই সাধনার বস্তু। যেই মন্ত্র, সেই দেবতা, ইহা যেন ঠিক স্থির বিশ্বাস থাকে। ভগবানের ভাব অনন্ত, স্তুতবাং রূপও অনন্ত। যিনি যে মূর্তিতে ভজনা করেন, তিনি তদ্রূপ ভাবাশ্রয়গামী মূর্তি ধারণ করিয়া, ভক্তের মনোবাঞ্ছা পূর্ণ করিয়া থাকেন। মন্ত্রই অর্থ ইন্দ্ৰ দেবতা; মন্ত্র জপের সঙ্গে ইন্দ্ৰদেবতার মূর্তি প্রত্যক্ষ দর্শন অভ্যাস আবশ্যক। ইন্দ্ৰদেবতার কোন চিত্রপটাদি চক্ষে পড়িলে যে ভাব অনুভূত হয়, তদ্রূপ দেবতার রূপ ভাবিয়া মন্ত্র স্মরণে অভ্যাস করিবে। বহু প্রকার ক্রিয়াকাণ্ড ও তপোবিধি আছে, তৎসমস্ত জপ ক্রিয়ার কণা মাত্রও নহে : জপ ক্রিয়াই, সকল ক্রিয়ার শ্রেষ্ঠ জানিবে। জপ তিন প্রকার; বাচিক, উপাংশু এবং মানসিক। জপকালীন শব্দ উচ্চারিত হইলে তাহাকে বাচিক জপ বলে, আর, শব্দ উচ্চারিত না হইয়া, যদি ওষ্ঠ মাত্র স্পন্দন হয়, তাহাকে উপাংশু জপ বলে এবং উভয় প্রকার, শব্দ বা ওষ্ঠ স্পন্দন না হইয়া, কেবলমাত্র

ମନେ ଈଶ୍ଟରୂପ ଭାବେର ପୁନଃ ପୁନଃ ଆଲୋଡ଼ନ କରାକେ, ମାନସ ଜପ ବଳେ । ବାଚିକ ଜପ ଅପେକ୍ଷା, ଉପାଂଶୁ ଜପେ ଶତଶ୍ରୁଣ ଫଳ ; ଏବଂ ମାନସିକ ଜପେ, ଉପାଂଶୁ ଜପ ଅପେକ୍ଷା ସହସ୍ରଶ୍ରୁଣ ଫଳ ଅଧିକ । କ୍ରମଶଃ ଉତ୍ତମ ପଥେ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତେ ଅଭ୍ୟାସ କରା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଦୈନିକ ଜପେର ନିମ୍ନସଂଖ୍ୟା \* ଶତାନ୍ତ, ଉର୍ଦ୍ଧ୍ବସଂଖ୍ୟା ଏକାସନେ ସାଧାରଣତଃ ତିନି ସହସ୍ର । ତତ୍ପର ଆସନ ସ୍ଥିର ଅନୁରୂପ ପୁରଃଚରଣାଦି କରନ୍ତୁ । ଜପସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିତେ ତ୍ୟ ; ଶ୍ରମନ ଅବସ୍ଥାୟ, ଆସନ ସ୍ଥିର ଅନୁସାରି ଶତାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତେ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ, କ୍ରମଶଃ ତିନି ସହସ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକାସନେ ଜପସଂଖ୍ୟା ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକ । ଦୈନିକ ତ୍ରିସଙ୍କା, ପୂର୍ବାହ୍ନେ, ମଧ୍ୟାହ୍ନେ ଏବଂ ସାୟାହ୍ନେ, ଆହ୍ନିକ କରା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଅପାରଗ ପକ୍ଷେ ସକାଳ ୭ ସଙ୍କା, ଦୁଇ ବେଳା ଏକାନ୍ତ ବିଧି । ଦ୍ବିପ୍ରହରେ କିଛି ନା କରିଲେଓ, ଆସନ କରନ୍ତୁ ବସନ୍ତା, ଅନ୍ତତଃ ଧ୍ୟାନ-ଶ୍ରଦ୍ଧାଦି ପାଠ କରା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଶ୍ରଦ୍ଧା ପାଠେ ଚିତ୍ତସ୍ଥିରତା ପଥେ, ଅଧିକ ଅଗ୍ରସର କରାୟିବା ଦେୟ । କାରଣ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ପାଠ ସମୟେ, ତଦବିଷୟ ବୁଦ୍ଧିବୀର ନିମିତ୍ତ, ଚିତ୍ତ ତାହାତେ ନିପୁଣ ହୁଅନ୍ତୁ ଥାଏ । ଚିତ୍ତର ଶ୍ରଦ୍ଧା ନିପୁଣତା, ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାୟ ଅନ୍ତ କେବଳ କାୟୋ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନା । ସେ କାରଣ,

নিজ ধৰ্ম্মানুযায়ী লিখিত বিষয়ের গ্রন্থাদি, পাঠ করা কৰ্হব্য ।  
 অপর ধৰ্ম্ম-গ্রন্থাদি পাঠে, চিত্তের নিপুণতা অভ্যাস হইলেও,  
 তাহাতে স্বীয় ইচ্ছাভিমুখী চিত্তের গতিকে, প্রতিহত করিয়া  
 থাকে । তজ্জগা, বিচার পূর্বক গ্রন্থাদি পাঠ করা কৰ্হব্য । জপ  
 সংখ্যা বৃদ্ধির সহিত আসন স্থিরতার দিকে সতক দৃষ্টি  
 রাখিবে ; আসন স্থির না থাকিলে, জপ ইচ্ছাকারী হইবে না ।  
 জপে বসিবার পূর্বে, পূজাদি পদ্ধতি মত সম্পাদন করিবে ।  
 প্রাণায়ামাদি কার্য্য সকল, গুরু ব্যতীরেকে অভ্যাস করিবে  
 না ; অগুণায় প্রাণের অনিষ্টের সম্ভাবনা আছে । প্রাণায়াম  
 অর্থ, প্রাণকে আয়াস করা ; আহার বিহারে ইন্দ্রিয়ের আয়াস  
 হয় বটে, কিন্তু তাহাতে প্রাণের কিছুই আয়াস নাই ;  
 একমাত্র প্রাণায়াম ব্যতীত প্রাণের আয়াস অর্থাৎ আনন্দ,  
 অগু কোন প্রকারে দেওয়া যাইতে পারে না ; যাহাতে  
 প্রাণানন্দ জন্মায়, এমন কার্য্য সহজসাধ্য নহে, ইহা নিশ্চয় ।  
 প্রাণায়ামের অগ্রে, নিজে আস-প্রাণাসের গতি খুব মনোযোগ  
 সহকারে বুঝিতে হয়, যে কত সময় শ্বাস টানিয়া লইলাম,  
 কত সময় স্থিতি থাকিল এবং কত সময়ট বা রেচন হইতে  
 লাগিল ; অর্থাৎ পূর্বক, কুস্তক ও রেচকের স্বাভাবিক গতি  
 পূর্বে ঠিক বুঝিবার আবশ্যক । শ্বাসের স্বাভাবিক গতি যত

সময় পূরণ হইতে লাগিবে, তাহার চতুর্গুণ সময় স্থিতি থাকিবে এবং স্থিতির অর্ধ সময়ের বেচন কার্য্য হইবে। নানা বিষয়ে চিন্তা বশতঃ শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্রিয়া স্বভাবতঃ অনিয়মিত থাকে ; ঐ ক্রিয়াকে নিয়মিত করাই প্রাণায়ামের উদ্দেশ্য। নিয়ম সংযমাদি দ্বারা, ভগবৎবিষয়ে চিন্তা অভ্যাস করিলে, প্রাণায়াম আপনা হইতেই হইয়া থাকে, পৃথক অনুষ্ঠানের আবশ্যক হয় না। প্রথম অবস্থায় জপকালীন ধ্যেয়বস্তুর মনঃসংযোগ হইবে না, মুহূর্ত্তে মুহূর্ত্তে নানাপ্রকার পূর্বকৃত কৰ্ম্মফল সকল হৃদয়ক্ষেত্রে উদ্ভাসিত হইয়া, তোমার ধ্যেয়-বস্তুকে সরাইয়া দিবে ; তাহাতে কদাচ হতাশ হইবে না। বরং ঐ সকল বিঘ্ন স্বরূপ কার্য্যকে, অন্তরের সচিৎ দ্রুণা করতঃ হটাইয়া দিবে, দেখিবে, দিনে দিনে সকল বিঘ্ন সরিয়া গিয়া, তোমার সাধিতবস্তু স্থান অধিকার করিতেছে। দিনাবান যত বেশী সময় ইষ্টদেবতাকে হৃদয়ে রাখিতে যত্ন চেষ্টা করিবে, তত শীঘ্র তিনি হৃদয়-মন্দিরে প্রকাশ পাইবেন। যোগ বল, সাধন বল, সকলের মূলপথ, অভ্যাস। যত বেশী সময় যে কার্য্য অভ্যাস করিবে, তত শীঘ্র সেই কার্য্যের ফল দর্শাইবে ; স্বভাবজাত অভ্যাস সকল পরিত্যাগ করিয়া, সর্বদা ইষ্টদেবতার ধ্যান অভ্যাস করিলে, ফল আশুপ্রদ হইয়া থাকে।

### ধারণা ।

ইন্দ্ৰদেবতাকে হৃদয়ে স্থিরভাবে ধরাকে ধারণা বলে । যত সোপান উপরে উঠিবে, কার্য্য সকল তত সহজ হইয়া পড়িবে । নিয়ম সংযমাদি প্রতিপালন করিয়া কাব্য অমুষ্ঠান করিলে, ধারণা অতি সহজে লাভ হয় । ধারণায় নতুন চক্ষু প্রস্ফুটিত হয়, তখন সত্য-মিথ্যা, কার্য্য-অকার্য্য সকল অন্তর্চক্ষু দ্বারা দৃষ্টি গোচর হইবে । তৎপর, হিতাহিত গন্তব্য পথ, আর বলিয়া দিতে হইবে না ।

### প্রত্যাহার ।

ধারণায় পরিপক্ব হইলে, তাঁর-বৈরাগ্য সাধনায় মনকে বাহিরের সমস্ত বিষয় হইতে টানিয়া লইয়া, স্বায় ইন্দ্ৰাণি-মুখে কেন্দ্রীভূত করাকে প্রত্যাহার বলে । এই অবস্থায় ইন্দ্ৰদেবতায় দেয় পুষ্প-চন্দনাদি, তাকে অর্পণ করিতে গিয়া, নিজ মস্তকে স্থান পাঠিবে । তখন নিয়ম সংযমাদি গণ্ডি সকল আপনা হইতেই গুলিয়া যাইবে । যুগ যেমন নিজ নাভিগন্ধে নিজেই মত্ত হইয়া থাকে, সেই প্রকার আত্ম-প্রেমানন্দে তুমিও বিভোর হইয়া যাইবে । তৎপর-বদী সোপানে, সে আনন্দ স্রোতঃ রহিত হইয়া যাইবে, তখন থাকিবে কেবল “অবাণ্ণানসগোচরম্ ।”



## কাল-ধর্ম ।



সৃষ্টি হইতে লয়, উত্তি মধ্যস্থিত ভাগকে সময় বা কাল বলে । সাধারণতঃ সৃষ্টি, স্থিতি এবং লয় এই তিন অবস্থায় কাল বিভক্ত । ইহাকে আবার চারিভাগে বিভক্ত করিয়া, সত্য, ত্রেতা, দ্বাপর এবং কলি এই চারি কালের চারি প্রকার ধর্মের ব্যবস্থা করিয়াছেন ; সত্য, ত্রেতা এবং দ্বাপরে, দান, যজ্ঞ, তপস্যাदि ব্যবস্থিত ছিল ; কিন্তু কলিতে কেবল মাত্র “হরেন্নামৈব” অর্থাৎ কেবল হরি-নামই ব্যবস্থা দিয়াছেন ।

কালধর্ম অনুসারে মানবের ধর্ম কর্ম সকল ব্যবস্থিত আছে ; এবং তদনুরূপ কর্ম অনুষ্ঠানে অতি শীঘ্র সুফল প্রদান করিয়া থাকে । কাল বিপরীত ধর্ম, কর্ম সকল সম্পূর্ণ অঙ্গে সুসম্পন্ন হয় না ; সে কারণ পূর্ণ ফল লাভের আশাও করা যায় না । এতদপূর্বকালে মানবগণ কালা-নুযায়ী ধর্ম কর্ম অনুষ্ঠান করিতেন, এবং কাল অনুরূপ দীর্ঘায়ু, শক্তিশালী ও ধনশালী ছিলেন ; তখন ধর্ম কর্মও

সেইরূপ সময় সাপেক্ষ ও কষ্টসাধ্য ব্যবস্থা ছিল। বর্ধমানে মানবগণ অজ্ঞায়, হীন-শক্তি এবং দারিদ্র্য পীড়িত। দিবানি নি কেবল শারীরিক বা আর্থিক অথবা উভয় প্রকার চিন্তাতে ব্যাপ্ত থাকা যে কালের ধন্য, সে কালে কষ্ট সাধ্য ও সময় সাপেক্ষ ধন্য কর্ম, কখন সাধায়ত্ত হইবার নহে। কলিতে সুখে-অসুখে, অপে-পরমাথে, সর্বকায়ো সদাসর্বদা একমাত্র ভগবৎ “নাম” গুণগান করাই বর্ধমান কালধন্য। সেই জন্ম শ্রীকৃষ্ণচৈতন্য মহাপ্রভু, কাল ধন্য অনুযায়ী, কলিতে “নামের” প্রাধান্যই কীর্তন করিয়া গিয়াছেন। প্রথম অবস্থায় নাম স্মরণ মনন অপেক্ষা, একত্র সমবেত হইয়া, নামসংকীর্তন করা শ্রেষ্ঠ কর্ম ; কারণ, কলিতে মানবগণের মন, সর্বদা সাংসারিক বিষয়-বিষে গাঢ় আচ্ছন্ন ; এমন ভ্রমসাচ্ছন্ন মনে সর্বদা ভগবান চিন্তার স্থান হওয়া দূরহ ব্যাপার ; সেই জন্মই প্রথম অবস্থায় উচ্চৈঃস্বরে “নাম সংকীর্তনের” ব্যবস্থা। উচ্চৈঃস্বরে নাম সংকীর্তন, কলির জীবের পক্ষে যে কি অমৃত তুল্য কর্ম, তাহা কেবল অনুষ্ঠানকারীরই বোধগম্য, অন্তের বৃদ্ধিবার নহে। অনেকে নীচ জাতির সহিত একত্র সম্মিলনে, সংকীর্তন করা ছেয় বোধ করিয়া থাকেন, কিন্তু

যিনি অন্ততঃ একদিনের জন্মও মন প্রাণ খুলিয়া উচ্চৈঃস্বরে একত্র সম্মিলনে নাম সংকীৰ্ত্তন করিয়াছেন, তিনিই বুঝিয়াছেন যে, সে সময়ে বর্ণ-অবর্ণ, উচু-নিচু জাতিভেদাদি-জ্ঞান থাকে না। তখন এক প্রকার মহাশাস্ত্রের আভাস সদয়ে পরিষ্কৃত হইয়া উঠে, এবং সে শাস্ত্রভাব কীৰ্ত্তন পরেও অনেকক্ষণ স্থায়ী হয়। তখন মনে হয় যেন সংসার হইতে পৃথক কোন এক স্থানে আসিয়া দাঁড়াইয়াছি। এইপ্রকার একত্র সম্মিলনে নাম কীৰ্ত্তন করিতে করিতে, মনের মলিনতা দূর হইয়া যায়, তখন দূর হইতে “নাম” কীৰ্ত্তন শব্দ কর্ণকূহরে প্রবেশ করিবার মত, আপনা হইতেই মনে অজানিত আনন্দ উপস্থিত হয়। সে সময়ে প্রকৃত শাস্ত্রের বিমল সুখ উপলব্ধি হইয়া থাকে ; এবং ছুটিয়া গিয়া ঐ আনন্দে মিশিয়া যাইতে ইচ্ছা হয়। যখন “নাম” শ্রবণ মাত্র মনে অহৈতুক হর্ষবেগ উপস্থিত হইবে, এবং গুণ গুণ স্বরে সর্বদা নাম গান করিতে বড় আয়াস বোধ করিবে, তখন “নাম” স্মরণ-মননে শাস্ত্রের শীতল ছায়া অনুভবে আসিবে ; নচেৎ, প্রথম অবস্থায় বিষয়াচ্ছন্ন মনে ভগবানের নাম স্মরণ-মননে, নামের মহিমা প্রত্যক্ষ উপলব্ধি হয় না। তরুণ-ব্যাধিতে যেমন অল্পমাত্রায় ঔষধ প্রয়োগে

কোন সুফল বুঝিতে পারা যায় না, সেইরূপ গাঢ় বিষয়াসক্ত মনে, প্রথম অবস্থায় স্মরণ-মননে, নাম গুণও তেমন অনুভব হয় না । সেই কারণ প্রথম সোপানে একদা সম্মিলনে উচ্চৈঃস্বরে “হরিনাম-সংকীর্তন,” কলিকালে পরমার্থ পথের শ্রেষ্ঠ কন্ম ও অতি শীঘ্র ফলদায়ক । উচ্চৈঃস্বরে নাম কীর্তন সময়ে, সাংসারিক কোন সংকল্প মনে উদয় হইবার অবকাশ পায় না, সেই জন্য প্রথম অবস্থায় একত্র সাম্মিলনে “নাম কীর্তন” অন্তঃশুদ্ধির প্রধান এবং প্রথম সোপান ।

পূর্ব পূর্ব কালে, যোগ, তপস্যা, দান ও যজ্ঞ কন্মাদি দ্বারা অন্তঃশুদ্ধি লাভ হইত ; কিন্তু কলিতে যোগ, তপস্যা, দান, যজ্ঞাদি কন্ম অনুষ্ঠান করিলেও, তাহাতে শুভফলের আশা কম ; কারণ, দান-যজ্ঞাদি কন্ম অনুষ্ঠান কালে, এক্ষণে মানবগণ কদাচ সাত্ত্বিক ভাব অবলম্বন করিতে পারে না, তাহাতে কন্মফলও শাস্তিদায়ক হয় না । সেইজন্য কলিকালে “হরেনাম হরেনাম হরেনাম হরেনামৈব কেবলম্ । কলৌ নাস্ত্যেব নাস্ত্যেব নাস্ত্যেব গতিরন্যথা ।” চারিবার হরিনাম উক্তির তাৎপর্য এই যে, গত তিন যুগে দান, যজ্ঞ, তপস্যা এবং হরিনাম সকল কর্মেরই অনুষ্ঠান ব্যবস্থা ছিল,

কিন্তু কলিতে “হরেন্নামৈব কেবলম্, নাস্ত্যেব নাস্ত্যেব নাস্ত্যেব  
গতিরন্থা” ॥ অর্থাৎ কেবল মাত্র হরিনাম ব্যতীত, অন্য  
কোন প্রকার কস্মে, কলিতে সম্প্রতি লাভ হইবে না,  
ইহা তিন সত্য করিয়া বলিয়াছেন। এই মহান্ বাক্য  
শ্রবণ সত্য, তাহাতে কোন সংশয় নাই। ইহার প্রতিকূলচরণ  
করিলে তাহার সকল কস্ম-কাণ্ডই হস্তিগ্নানবৎ বৃথা  
হইবে।

অর্থাদির জ্ঞাত ভগবানের স্মরণ-মনন, অতি নিকট  
কস্ম। জীবনে অর্থাদি যাহা ভোগ হইয়া থাকে, তাহা  
পূর্ব জন্মের কস্মফল মাত্র। ভগবানের নিকট এক মনে  
অর্থ প্রার্থনা করিলে, তিনি তোমাকে যথেষ্ট অর্থের  
অধিকারী করিবেন বটে, কিন্তু তাহাতে তোমাকে আরও  
অধিক অনর্থে ফেলিয়া দিবে বই, পরমার্থ সুখ-শান্তি  
পাইতে দিবে না। যাহাতে চির-সুখশান্তি প্রদান করিতে  
পারে, এমন বস্তু ভগবানের নিকট প্রার্থনা করাই শ্রেষ্ঠ।  
চিরসুখ-শান্তি-দাতার নিকট, ক্ষণিক সুখ-শান্তি প্রার্থনা  
করা, বিষয়োন্মত্ততার প্রধান লক্ষণ।

বর্তমানে মানবগণের সাধারণতঃ, দিবাভাগ অর্থসংগ্রহে  
কাটিয়া যায়, সন্ধ্যার পর, সকলেই নানা প্রকারে বিশ্রাম-সুখ

অনুভব করিয়া থাকেন। দিবাভাগে যে প্রকার আবেশান্ত  
পরিশ্রম হইয়া থাকে, তৎপরে উচ্চৈঃস্বরে “নাম” কীৰ্ত্তন  
করা প্রথমে কষ্টকর সন্দেহ নাই, তবে অনায়াসে  
মুহূর্ত্তস্বরে অথবা মনে মনে অনায়াসে নাম গুণ  
কীৰ্ত্তন করা যাইতে পারে। নাম গুণ গানের সময়  
মনকে সাংসারিক বস্তু হইতে ফিরাইয়া আনিয়া, নামেতে  
সংযোগ করিতে সাধ্যমত অভ্যাস করা কদ্বা। প্রত্যহ  
এইরূপ চেষ্টা করিতে করিতে নিশ্চয়ই তাহাতে মনঃসংযোগ  
হইবে; এবং আপনা হইতেই কৃচি আসিবে। স্বভাবতঃ  
মন সংসারের নানা চিন্তায় সর্বদা ব্যাপ্ত থাকে,  
সে কল্প প্রথম অবস্থায় মুহূর্ত্তবে নাম গানে মনোনিবেশ  
হয় না। মুখে উচ্চারিত হইলেও, মন বিষয়-ব্যাপারেই  
লিপ্ত থাকে। নামকারীর ঘেন ইহা শ্রির সঙ্গী থাকে  
যে, “নাম” গুণ গানের সময় মনকে বৈষয়িক বস্তু হইতে  
ক্রমশঃ নামে যোগ করিতে চেষ্টা করিতে হইবে।

এই প্রকার সংকল্পে মুহূর্ত্তস্বরে নাম গান করিলে,  
অভ্যাস দ্বারা শীঘ্রই নামে মনঃসংযোগ হয়। নামে  
মনঃসংযোগ হইলে, নামের মহিমা উপলব্ধিতে আসিবে,  
তখন উচ্চৈঃস্বরে নাম কীৰ্ত্তন করিতে কষ্ট নহলে অপার

আনন্দ উপস্থিত হইবে, এবং সাংসারিক সকল পরিশ্রম কোথায় ভাসিয়া গিয়া বিমল শান্তি-সুখানুভব হইতে থাকিবে। সম্ভাব্যতঃ বিষয়াভিমুখী মনের গতিকে যত্ন অভ্যাস দ্বারা ভগবানের নাম অভিমুখী করাই মুখ্য উদ্দেশ্য। যাহার যতটা মনের গতি বিষয় হইতে নামে সংযোগ হইবে, তাহার ততটা নাম-মহিমা অর্থাৎ ভগবানের নাম করিবা মাত্র, মনে যে কি এক অপার আনন্দ উপস্থিত হয়, তাহা, উপলব্ধি হইবে, অন্তথা নাম-মহিমা ভ্রুঞ্জেয়। অতি কষ্টে অথবা অতিশয় ভয়ে যখন ভগবানের নাম স্মরণ করা যায়, তখন মনে এক অজানিত-শক্তির সঞ্চার হইয়া, ঐ কষ্ট বা ভয়ের লাঘব করিয়া দেয়; ইহা সাধারণের অনুভবনীয়। ইহার কারণ অগ্নি কষ্টে বা ভয়ে যখন ভগবানকে ডাকা যায়, তখন মন কোন বিষয়-বস্তুতে সংযোগ থাকে না, কেবল মন প্রাণে ভগবানকেই ডাকিতে থাকে। সেই সময়ে যথার্থ ভগবানে মনঃসংযোগ হয়; তাহার ফলও তৎক্ষণাৎ বৃদ্ধিতে পারা যায়। জপ, তপ যাহা বল, সকলের মূল ভগবানের নাম; যেই নাম, সেই ভগবান ইহা নিশ্চিত, সাপেক্ষ মাত্র নামের সহিত মনের যোগ হওয়া। ভগবানের মহিমা যেমন অনন্ত,

অসীম, তাঁহার নাম-মহিমাও তেমন অনন্ত অসীম । যতই কলুষিত চিত্ত হউক না কেন, অহঃ-রহঃ কেবল মাত্র নাম গানে অতি শীঘ্র চিত্তের কলুষতা নষ্ট হইয়া, চিত্ত-প্রসন্নতা লাভ হইয়া থাকে । যিনি যতই বিষয়োন্মত্ত হউন না কেন, ক্ষণমধ্যে দেহসম্বন্ধ যে বিচ্ছিন্ন হইতে পারে, সেই ক্ষণের চিন্তা সর্বদা মানব মনেরই স্মরণ রাখা কর্তব্য । অন্য জীবের সেই ক্ষমতা নাই, মানবের আছে, তাই মানব সকল জীবের শ্রেষ্ঠ, অন্যথা শ্রেষ্ঠ থাকে না । সমস্ত নিকৃষ্ট যোনি ভ্রমনাস্তুর, শ্রেষ্ঠ মানব জগা হইয়াছে ; পুনরায় নিকৃষ্ট যোনিতে পতিত হইতে না হয়, দিনে দিনে তদভিমুখে কাল অনুরূপ পথাবলম্বনে অগ্রসর হওয়া, মানব জীবনের প্রথম ও প্রধান কর্তব্য ।





## স্বধর্ম ।



**স্বধর্ম** অর্থে আজকাল অনেকে আত্মধর্ম বলিয়া থাকেন। আত্মধর্ম যে কি সূক্ষ্ম তাহা বোধ হয়, তাহার উপলব্ধি করেন না। কোন বস্তুতে আত্মার আকাঙ্ক্ষা বা স্পৃহা নাই, নিষ্কাম ভাবই আত্মার প্রকৃত ধর্ম। কিন্তু স্বধর্মের শব্দগত অর্থ আপন ধর্ম। যে স্থলে “আপন” দ্বারা একটা স্বাতন্ত্র্য ভাব উল্লিখিত হয়, সে স্থলে আত্মার সেই নিষ্কাম ভাব কখন থাকিতে পারে না, সুতরাং স্বধর্ম ও আত্মধর্মে বিস্তর প্রভেদ।

এখন দেখা যাউক, আত্মধর্ম এবং স্বধর্মের উৎপত্তি কোথা হইতে? জীবাত্মা বাসনাবশে চঞ্চল হইয়া, মন উপাধি ধারণ করিয়া, পৃথিবীর স্থূল বস্তুতে সংযুক্ত হয়। এই মন উপাধি থাকিতে আত্মধর্ম কদাচ লাভ হয় না। যে স্থূল বস্তু সংযোগে মন এই উপাধি ধারণ করিয়াছে, সেই স্থূল-বস্তুর দ্বারাই, সূক্ষ্ম-বস্তুর অনুসন্ধান করিতে হইবে। সেই জগৎ পূর্ব মহর্ষিগণ, দান, যজ্ঞ, পূজা ও পরিচর্যাাদির

বাবস্থা করিয়া গিয়াছেন। যাহার যে কুল-প্রথামুযায়ী পূজা ইত্যাদির বাবস্থা আছে, তাহাই তাহার স্বধর্ম, সুতরাং ধর্ম-বস্তু প্রকৃতপক্ষে সৃজনাদপি সূক্ষ্ম হইলেও, আমাদের প্রচলিত ধর্মপথ সকল সূক্ষ্ম নহে। স্বধর্মের পূর্ণ অনুষ্ঠান হইলে, মনেব লয় হইয়া আত্মধর্ম প্রকাশ হয়। সংকল্প সকল অনুষ্ঠানাদি করিতে করিতে, বহু জন্মে নিজাম আত্মধর্ম লাভ হইয়া থাকে। একপ স্থলে স্বধর্ম অর্থে আত্মধর্ম কদাচ হইতে পারে না।

যাহার যে কুলধর্ম, তাহাকে তাহাতেই নিষ্ঠাবান হওয়া সর্বতোভাবে কদব্য। আমাদের ধর্মপথ বহু শাখাযুক্ত। ধর্ম-পথে পদস্থলন হওয়া অবশ্যস্বাবী; তবে কোন কোন পথে পদস্থলন হইলে, অগ্নি শাখায় আশ্রয় পাইবার আশা থাকে, আবার কোন পথ এত দুর্গম যে, পদে পদে পদস্থলিত হইবার আশঙ্কা ত আছেই, তৎপর পদস্থলন হইলে, একেবারে অধঃপাতের শেষ সীমায় লইয়া যায়। যাহার যে কুলধর্ম তাহা যেরূপ দুর্গমই হউক না কেন, তাহাই অবলম্বনে অগ্রসর হওয়া বিধেয়; কারণ পুরুষানুক্রমিক দুর্গম পথবাহা বংশধরের, উভয় পদস্থলন সম্ভব হইয়া থাকে। কুলধর্মই তাহাদিগকে সর্বদা রক্ষা করে। কিন্তু যদি অপেক্ষাকৃত

সুগম পথের পথিক, নিজ পথ ছাড়িয়া দুর্ভাগ্য বশতঃ  
 দুর্গম পথের আশ্রয় লয়, তাহা হইলে তাহার পতন  
 অবশ্যম্ভাবী ঘটিয়া থাকে । তাই ভগবান পুনঃ পুনঃ বলিয়া-  
 ছেন “নানারূপ উপচারে অমুষ্টিঃ পরদম্য অপেক্ষা, নিজের  
 কুলদম্য যেরূপেই অমুষ্টিঃ হউক না কেন, তাহাই সহস্র-  
 গুণে শ্রেষ্ঠ জানিও । এমন কি অধ্যৈ মৃত্যুও শ্রেয়ঃ মনে  
 করিবে, তথাপি পরদম্য গ্রহণ করিও না ।” ভগবানকে মন  
 প্রাণে পূজা অর্চনা দ্বারা সম্ভোষ বিধান করাই যখন ধম্ম,  
 তখন তাহার নিষেধ আজ্ঞা অবহেলা করিয়া, কদাচ ধম্মো-  
 পাচ্ছন্ন হইতে পারে না । সেই জন্ম যাহার যেরূপ কুল-  
 ধম্ম, তাহার সেই পথে ভগবানের অর্চনা করা উচিত  
 হইয়া থাকে, তাই ভগবানের শ্রীমুখেব আজ্ঞা :



## রিপু-বৃত্তি ।



কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ এবং মাৎসর্গ্য এই ছয় প্রকার রিপু মধো, কাম রিপুই অজ্ঞান রিপুসমূহের উৎপত্তির কারণ ; এবং নানারূপ বিষয়-সঙ্গ হেতু কামনার উৎপত্তি হইয়া থাকে । গীতাতে শ্রীভগবান বলিয়াছেন—

“ধায়তো বিষয়ান্ পুংসঃ সঙ্গন্তেমৃপজায়তে ।

সঙ্গাৎ সঞ্জায়তে কামঃ, কামাৎ ক্রোধোভিজায়তে ॥

বিষয়-চিন্তারত পুরুষের বিষয়-সঙ্গহেতু কামনা জন্মে । এবং কামনা প্রতিষ্ঠিত হইয়া, অর্থাৎ কামনাজাত বস্তু লাভে অকৃতকার্য হইলে, ক্রোধের বিকাশ হয় । তৎপর ক্রোধ হইতে লোভ মোহাদি জন্মিয়া থাকে ।

ইহাতে স্পষ্টই উপলব্ধি করা যায় যে, রিপু-বৃত্তি সকল সংযত করিতে হইলে, অনাদি ভাবের অর্থাৎ নিষ্কামতার আশ্রয় লইতে হয় । নিষ্কামতা অভ্যাসে নানা বিষয় চিন্তা, ক্রমশঃ হ্রাস পাইয়া থাকে । চিন্তা বিষয়-বস্তু সকল যত অল্প হইবে, সেই সাথ রিপু-বৃত্তি সমূহও, তৎপরিমাণ

দ্রাস পাহবে। নিষ্কামতা অভ্যাস ব্যতীত রিপুবৃত্তি সকল, কখনও সংযত হয় না। চিন্তা বিষয় সকল “আমি” বোধ ভাগে, অশুষ্ঠান করাকেই নিষ্কামতা বলে। “আমি” বোধ ভাগ একমাত্র ভগবানে ভক্তি দ্বারা লভ হইয়া থাকে। তদ্ব্যতীত অণ্য কোন কার্যাদি অশুষ্ঠানে, ঐ ভাগ বোধের কদাচ আয়ত্ত করা যায় না। নিষ্কামতারূপ কঠিন ভাব, একমাত্র ভক্তি রসেই ভিজিয়া থাকে; এবং গাহাতেই, তাহার সুরস উপলব্ধি হয়। ভক্তি-বিহীন শুষ্ক পথিক, জ্বালা রোগীর অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া থাকে। অর্থাৎ ভগবৎ চিন্তা কঠিন চর্চনের গায়, শুষ্ক বোধ করে।

ভক্তি দ্বারা আপনা হইতেই, ভগবৎ চিন্তাতে নিষ্কাম ভাব হইয়া থাকে; এবং ঐ মহাভাব যত অধিক আয়ত্ত হইতে থাকে, রিপু-বৃত্তি সকলও তত নিজায়ত্তার্থীনে আইসে।

রিপু-বৃত্তি সকলের কার্য বিপরীতে, প্রথমতঃ যখন তাহারা শত্রু তুল্য আচরণ করে, তখন রিপু প্রধান কামনাকে নানারূপ স্তুতি মিনতি দ্বারা, স্বভাবে আনিবার চেষ্টা করিতে হয়। কথায় বলে যে, “যে যেমন ভাবে যাহার ভজনা করে, সে তাহাকে তেমনি ভাবে ভজিয়া থাকে।” মনে কোন সংকল্প স্থির করিয়া, যত অভ্যাস দ্বারা সেই সংকল্প,

কাগো পরিণত করিবার চেষ্টা করিলে, তাহা নিশ্চয় সুসম্পন্ন হইয়া থাকে ।

যত্ন চেষ্টা দ্বারা যখন কামনা স্ব-বশে আয়ত্ত হয়, তখন সে মিত্রের ন্যায় কাষ্য করতে থাকে । কামনার সহিত মিত্রতা জন্মিলে, অগাঢ় রিপু সমূহও ভূতাবৎ হয় । সে সময় ভগবৎ চিন্তাতে, কোন কারণে কামনা প্রাতিহত হইলে, তাহা হইতে ক্রোধ না জন্মিয়া, অনুরাগে তাহা আরও অধিকতর কার্যপথে অগ্রসর হইয়া থাকে । অর্থাৎ মিত্র যেমন মিত্রের নিকট তাহার কোন আকাঙ্ক্ষিত বস্তুর প্রত্যাশা করিয়া না পাইলে, সে যেমন ঐ বস্তু মিত্রেরও অভাব বুঝিয়া, অন্য স্থান হইতে সেই দ্রব্য সংগ্রহ পূর্বক, নিজের অভাব পূরণ করিয়া লয়, সেইরূপ, কামনার সহিত মিত্রতা স্থাপনেও, ঐ প্রকার সুফল প্রদান করিয়া থাকে । সম নাম বা গুণ বিশিষ্ট ব্যক্তি দ্বয়েরই, পরস্পর মিত্রতা হইয়া থাকে । এতদ্বলে স্ব-কামনার সহিত, বিষয়-কামনার মিত্রতাও ঐ প্রকার । এ সম্বন্ধে গীতাতে শ্রীভগবান এই রূপই বলিয়াছেন—

“বন্ধুরাত্মানস্বস্ত্র যেনাত্মৈবাত্মনা জিতঃ ।

অনাত্মনস্তু শত্রুর্বে বর্জ্যতাত্মৈব শত্রুনাং” ॥

যিনি আত্মার দ্বারা মন বশীভূত করিয়াছেন, আত্মা সেই

ব্যক্তির আত্মার বন্ধু ; কিন্তু অজিতেন্দ্রিয়ের আত্মাই শত্রুতায় শত্রুবৎ প্রবর্তিত হইয়া থাকে ।

এই রূপ পথ অবলম্বনে অগ্রসর হইলে, আহার বিহারে সংযমতা, আপনা হইতেই হইয়া থাকে । পূর্বের রিপু সকলের উৎপত্তি ও ক্রিয়া না বুঝিয়া, আহার বিহারে সংযমী হইতে চেষ্টা পাইলে, তাহার ফল স্থায়ী হয় না । কারণ আহার বিহারে, কামনা পূর্বমতই ভোগাকাঙ্ক্ষিত থাকে । তাহাকে স্বাধীন ইচ্ছা দ্বারা বলপূর্বক প্রতিহত রাখা হয় । ইহাতে পতন আশঙ্কাই অধিক । স্বাধীনতা ভাবের একটু বিপর্যায় ঘটিলেই, অমনি কামনা তাহার প্রাধান্য স্থাপন করিয়া বসে ; এবং পূর্বমত স্বাধীনতা ভাব আয়ত্ত করিতে, বহু আয়াস পাইতে হয় ; হয়ত সেইরূপ আয়ত্তাধীনে আর নাও আসিতে পারে । পতনের দিকে স্মৃতিশূন্য দৃষ্টি রাখিয়া, আহার বিহারাদিতে বিশেষ যত্ন অভ্যাস দ্বারা, সংযমতাতে স্ফুল প্রদান করিয়া থাকে । রিপু বৃত্তি সকল নিরোধ করা, নিরোধ-বায়ুর জ্বায় অতিশয় কঠিন ।

পৃথিবীতে দৃশ্য বা অদৃশ্য, সকল বস্তুই ভগবানের বিভূতি মাত্র । জীবের এমন সাধ্য নাই যে, তাহাদিগকে বলপূর্বক আয়ত্তাধীন করে । কঠোর কৃপাতেই কার্য্য সহজ-সাধ্য হয় ।

সে কারণ সর্ব কাৰ্য্যে কদাঁর স্মরণ লইলে, কাগা সমুহ সহজে সম্পাদিত হইয়া থাকে । ভূত, কাৰ্য্যে অক্ষমতা জ্ঞাপন করিলে, মনিব নিবেদনা পূর্বক তাহাকে যেমন অপেক্ষাকৃত সহজ কৰ্ম্মে নিযুক্ত করে, তদ্রূপ সর্ব কাগ্যাগ্রে, ভগবানের নিকট দয়া প্রার্থনা করিয়া কস্মাস্মৃষ্ঠান করিলে, অতি সুকঠিন কার্য্যে সহজায়ত্ব হইয়া থাকে ; ভগবৎ রাজ্যে কদা ও কস্ম, উভয়ই “তীহার” সত্তা মাত্র । কদাকে কানোর বিষয় বহু অধিক কায়-মনোবাক্যে জ্ঞাপন করা যায়, কার্য্য সমূহও, তত সহজসাধ্য হইয়া থাকে । অর্থে বা পরমাৰ্থে শত্রু অথবা রিপু জন্মে, যে কস্মেই হউক, সর্ব কাগ্যারম্ভে কার্য্যকদাঁর অনুমতি প্রার্থনা বিধেয় ।





## ভক্ত ও ভগবান ।



ক্ৰী ভগবানের স্বরূপ, অব্যক্ত, অসীম, অরূপ ও অচিন্ত্য এবং ব্যক্ত, সসীম বহুরূপ এবং চিন্ত্যায়ত্ত, উভয়তঃ । সাংখ্য দর্শনাদি মতে আত্মজ্ঞানাদি দ্বারা, অব্যক্ত ভাবের উপাসনা করা হয় ; এবং পাশ্চপাত ও পঞ্চরাত্রাদি বৈষ্ণব শাস্ত্রানুসারে জীব ও ঈশ্বরের সেবা-সেবক ভাব দ্বারা, ব্যক্ত ভাবে সাধনা হইয়া থাকে । শাস্ত্রে এইরূপ পৃথক পৃথক পথ বিদ্যমান আছে, তাহা হইলেও যেমন জল নানা পথে গমন করিয়াও, শেষে এক সমুদ্রেই স্থান পায়, সেইরূপ লোক সকল সরল, বা কুটীল যে পথেই গমন করুক, শেষে একমাত্র ভগবানেই আশ্রয় লাভ করে । অব্যক্তাদি নিরাকার ভাবের সাধনাতে অধিকতর ক্লেশে সাধক সাধনসিদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে ; এবং রূপরসাদি ব্যক্ত ভাবের সাধনাতে সিদ্ধি অতি সুখজনক ও সহজসাধ্য হয় ।

ব্যক্তভাবের সাধনাতে, সাধক ভগবানের পূজা অর্চনাদি কার্য্যে, প্রথম অবস্থায় নানারূপ আনন্দ অনুভব করিয়

পাকে । তৎপর, দ্বিতীয় অবস্থায়, যখন জদয়ে শ্রীভগবানের প্রকাশ হইতে সূচনা হয়, তখন তদপেক্ষা অধিকতর স্ফূর্তির স্ফূরণ হইয়া থাকে । এতদপরবর্তী অবস্থায়, ভগবানের সহিত ভক্তের বাসনা অনুষায়া, নানাবিধ বসের ক্রিয়া হইয়া থাকে । ভগবানের স্বরূপ অচিন্ত্য অব্যাক্তাদি হইলেও, ভক্তের হৃদয়ভাবের সাধন জগৎ, তিনি ভক্তের বাসনা পূরণাভিলাসে, ভক্ত-বাক্যামুখায়ী ক্রিয়া করিয়া থাকেন । এই অবস্থায় ভক্ত, ভগবানের নিকট নানাবিধ স্তব-তুংগাদি জ্ঞাপন করিয়া থাকে ; এবং স্ব-স্তুতি দ্বারা তাঁহাকে নমস্কাষ বিধান করিতে যত্নবান হয় । আবার অবস্থান্তরে, অর্থাৎ যখন ভগবানের অনুমান হয়, তখন তৎবিয়োগ জ্ঞানত সাতিশয় তুংগে মগ্ন হইয়া থাকে । বিচ্ছেদ-মিলনের ঘাত প্রতিঘাতে, ভক্ত কখন হাস্য, কখন বা ক্রন্দন, আবার কখনও নৃত্যানন্দে বিভোর হইয়া থাকে ।

মানুষের মন, অনাদিকাল হইতে সংসার রসে পুষ্টিলাভ করিয়া আসিতেছে । ইহাকে ভিন্নরসে লইতে হইলে, একেবারে বল পুনরক লওয়া যায় না । যত্ন-অভ্যাস দ্বারা ক্রমশঃ ভিন্ন রস আয়ত্ত করিতে হয় ; পরে ঐ রসের আধিকা জন্মিলে, আপনা হইতেই সংসার রস দূরে সরিয়া

যায় । জগতে নিতা ও অনিতা এই দুই রসই প্রধান । অনিতা রসকে সরাইতে হইলে, নিতা রসের আশ্রয় লইতে হয় । নিতা রস মধ্যে ভক্তিই শ্রেষ্ঠ রস ।

ভক্তিরস সম্বন্ধে ভগবান গীতাতে বলিয়াছেন—

“সমোক্তং সৰ্বভূতেষু ন মে দ্বেষোভিস্তি ন প্রিয়ঃ ।

মে ভক্তস্তি তু মাং ভক্ত্যা ঋয়ি তে তেষু চাপাত্ম ॥”

অর্থাৎ—সৰ্বভূতে আমি সমদর্শী হইলেও, ভক্তির এমনই প্রভাব যে, আমাকে পক্ষপাত করিয়া ফেলে ।

আবার বলিয়াছেন—

“অপিচেৎ স্তূত্বরাচারো ভক্তে মামনশ্চভাক্

সাধুরেব স মন্তব্যঃ সমাখ্যাবসিতো তি সঃ ॥

ক্ষিপ্ৰং ভবতি ধন্যাত্মা শশচ্ছাস্তিং নিগচ্ছতি ।

কৌন্তেয় প্রতিজনানীহি ন মে ভক্তঃ প্রণশ্যতিঃ ॥”

অর্থাৎ—হে কৌন্তেয় ! আমাকে যে একাগ্রচিত্তে ভক্তি পূর্বক ভজনা করে, সে অতিশয় দুরাচার হইলেও, তাহাকে সাধু বলিয়া জানিবে ; যে হেতু, সে ব্যক্তি সাধু পথ অনুসরণ করিতেছে । ভগবন্তুক্ত ব্যক্তি, সদাচার বা দুরাচার যেমনই হউন না কেন, তাঁহার বিনাশ নাই, তিনি অবশ্য কল্যাণ

লাভ করিবেন ; তাহাতে কোন প্রকার সন্দেহ নাই । এই পরম বদ্বর গৌরব রক্ষার্থ আবও বলিয়াছেন—

নাহং তিষ্ঠামি বৈকুণ্ঠে যোগীনাং অদয়ে ন চ ।

মন্তুস্তা যান গায়াম্ভি তত্র তিষ্ঠামি নারদ ॥

হে নারদ ! আমি বৈকুণ্ঠে থাকি না এবং যোগীদিগের অদয়েও বাস করি না, আমার ভক্তগণ যেখানে আমার নামগুণ গান করে, আমি সেইখানেই অবস্থান করি । ভক্তের অপার গুণ ও মহিমা আছে বলিয়াই,

পরম ভক্ত প্রহ্লাদ বলিয়াছিলেন :—

“যোনী যোনী মতশ্চেষু যেষু যেষু ব্রজামাহং ।

তেষু তেবচলা ভক্তিরূঢ়াতাস্তু সদা ধর্য্যতি ॥”

হে প্রভো ! আমি যে যে যোনীতেই জন্মগ্রহণ করি না কেন, যেন সেই সেই জন্মেতে তোমার প্রতি আমার অচলা ভক্তি থাকে । ভগবান ভক্তবৎসল বলিয়াই, তাহার ভক্তের এত সমাদর । তিনি যদি ভৃগুমুনির পদচিহ্ন জদয়ে ধারণ না করিতেন, এবং পাণ্ডবদিগের রাজসূয় যজ্ঞে ব্রাহ্মণদিগের পদ ধৌত না করিতেন, তাহা হইলে বোধ হয়, কেহ ভক্তের অপার মহিমা জানিতে পারিত না । ভক্তি শাস্ত্রের রূপক দ্বারায় একরূপ বর্ণনা করা আছে যে, জ্ঞান,

পুরুষ, এবং ভক্তি, কোমল প্রকৃতি স্ত্রীজাতির গায়। জ্ঞান-রূপী পুরুষ কেবল ভগবানের পাহিরের সংবাদ রাখে, কিন্তু ভক্তিরূপিণী স্ত্রীগণ, তাঁহার অন্তঃপুরের সংবাদ রাখিয়া থাকেন। বস্তুতঃ জ্ঞানান্তিম্যানী পুরুষগণ, কেবল বেদ বিধি নিষেধ বাক্যে নিমোহিত হইয়া থাকেন, ও নৈমিত্তিক ক্রিয়াদি করিয়া গর্বিত হইয়া উঠেন। কিন্তু ভক্তি, ভগবানের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর ও আত্ম সমর্পণ দ্বারা ভুক্তি মুক্তি তাচ্ছিল্য করিয়া, ভক্তি-সুখারস পান করিয়া থাকেন। ভক্তকে সালোকা, সাযুযা, সামীপা ও সাক্ষিপা এই চতুর্বিধ মুক্তি দিলেও, সে তাহা তুচ্ছ করিয়া ভগবৎ সেবাই সতত প্রাথনা করিয়া থাকে।

এই ভাবে বিভোর হইয়াই ভক্ত বামপ্রসাদ গাতিয়াছেন—

“কাশীতে মোলেই মুক্তি, এ বটে শিবের উক্তি,

ওরে সকলের মূল ভক্তি, মুক্তি হয় মন হার দাসী ॥

নির্বাসে কি আছে বল, জলেতে মিশায় জল,

ওরে চিনি হওয়া ভাল নয়, ( মন ) চিনি সেতে ভালবাসি ॥”

এই ভক্তি গুণেই বশীভূত হইয়া, ভগবান বলিরাজের দ্বারিহ, পাণ্ডবদিগের দৌতা ও সারথী স্বীকার করিয়া-

ছিলেন। সংসার বিষয়-বিষে সমুপ্ত মানবের, পরম শাস্তি লাভ করিবার, ভক্তি-সাধনাই প্রশস্ত পথ।

ভাবগ্রাহী ভগবানকে, ভক্ত যে ভাবে ভাবনা করে, তিনিও ভক্তের ভাবানুযায়ী রূপবসে, তাঁহার বাসনা পূরণ করিয়া থাকেন।

ভগবান নিত্যানন্দময়; কিন্তু প্রকৃত পক্ষে তৎভক্তই নিত্যানন্দের আনন্দ আসাদ, তাঁহাকে প্রদান করিতে সক্ষম হয়। ভগবানের সৃষ্ট-জগৎ নানাক্রমে উৎকৃষ্ট ভোগ্য বস্তু থাকিলেও, তিনি তাঁহা কদাচ ভোগ করেন না, বা করিতে চচ্ছাও করেন না। কেবল মাঝে তৎভক্তই, সৃষ্ট বস্তু মধ্যে যাহা উৎকৃষ্ট বলিয়া বোধ করে, সেই দ্রব্য সকল, ভগবানকে উপভোগ করাষ্টতে সক্ষম হয়। ভগবান যেমন সর্বদা জগতকে নানা উপচারে লালন পালন করিতেছেন, তেমন তৎভক্তও, তাঁহাকে নানা উপচারে সেইমত সেবা সুশ্রদ্ধা করিতে পারণ হয়। ভক্তগণ তাঁহাকে যে দ্রব্যাদি অর্পণ করিয়া থাকে, এই অখণ্ড ব্রহ্মাণ্ড মধ্যে সেই ভক্ত-দত্ত দ্রব্যমাত্র তিনি গ্রহণ করিয়া থাকেন। জীবের কিসে পুণ্যশাস্তি হইবে, তৎবিধানে তিনি সতত নিবৃত্ত থাকেন। তাঁহার নিজের কোনও চিন্তা তিনি

করেন না । এমন দয়াল প্রভুকে আয়াস দিতে যে জীব সত্ত্ব চেষ্টাযুক্ত হয়, ধন্য তাহার জীব-আখ্যা, ধন্য তাহার দেহ-ধারণ । সে জীব হইয়াও জীব-কর্তার আহার দাতা ও পালন কর্তা, কর্তারও কর্তা ।

এতদপরবর্তী অবস্থায় ভক্ত অজানিত ভাবে ভগবানের সাক্ষ্য লাভ করে । তখন ঐ ঘাত-প্রতিঘাতও রহিত হইয়া যায় । সে অবস্থা, বাকা, মন ও ভাবের অতীত । তাহাই ভগবানের স্বরূপ । এই মহা ভাবাবস্থা কল্পনা করিয়া আত্ম-জ্ঞানাদি ও ব্রহ্মোপাসনাদি দ্বারা সাধন কার্য্য হইয়া থাকে । কল্পনা সাহায্যে ঐ মহাভাবাবস্থা কদাচ আয়ত্ত্বাধীন হয় না । যাহা কল্পনা অতীত, তাহা কখনও ধারণা করা যাইতে পারে না ; এবং ধারণা ব্যতীত, সমাধি লাভও হয় না । তবে সত্যের অনুসন্ধান কখনও মিথ্যা হয় না । তাহাতেই “অব্যক্ত ভাবের সাধনা, অতিকষ্টে ও বহু জন্মে সিদ্ধি হইয়া থাকে ।” ইহা ভগবানের শ্রীমুখের বাণী ।

সাধক যখন নিজে স্ব-প্রকাশে আছেন, তখন অপ্ৰকাশের তত্ত্ব না করিয়া, স্ব-ভাবে স্বভাবের খেলায় যোগ দিলে, সিদ্ধি অতি সহজ লব্ধ হয় । এক্ষণে দেখিতে হইবে যে, জীবের স্বভাব কি ? জীবের চিত্তে সর্বদা জগৎ, কোন না

কোনও চিন্তা বস্তু অবলম্বিত থাকে, চিন্তা অবলম্বন ব্যতীত, জীব থাকিতে পারে না ; পৃথিবীর রূপ-রসাস্বাদ জন্য অনুক্ষণ আকাঙ্ক্ষিত থাকে। ইহাই জীবের স্বভাব গতি। এই স্বভাবে, স্ব-ভাব মিশাইয়া, অর্থাৎ পার্থিব অনিত্য রসের পথ দিয়া নিত্যানন্দ ধামে গমনের, সেব্য-সেবক ভাবের ষড়রসের সাধনা, অতি সহজসাধ্য ও আনন্দপ্রদ।

ভক্তিপ্রাপ্তি মহাজনগণের যে চিন্তা দ্বারা ভক্তির উদয় হয় ; সেই চিন্তাকে প্রণয়নস্থায় চিন্তের অবলম্বন করিতে অভ্যাস করা কর্তব্য। পিতামাতার শ্রদ্ধা, ভক্তির প্রথম সোপান। পত্র মধ্যে তুলসী ও বিশ্বপত্রাদিতে এবং পশু মধ্যে গবাদির গুণের উপকারিতা হেতু, প্রত্নোপকার স্বরূপ তাহাদের যেরূপ সম্বন্ধনা করিয়া থাকি, আমাদের মাতৃস্নেহ গলিত ক্ষীরধারের এক ধারায়, ঐ সকল গুণের যে কত সহস্রাংশ অধিক গুণ বিদ্যমান আছে, তাহা একবার চিন্তা দ্বারা উপলব্ধি করিবার আবশ্যক। তুলসী বা বিশ্ব-পত্রাদি ও গবাদিকে, যে পরিমাণ সম্বন্ধনা করিয়া থাকি, তদপেক্ষা কত সহস্রগুণ অধিক, পিতামাতার সম্বন্ধনা করা কর্তব্য, তাহাও বুঝিবার আবশ্যক। অগ্রে গুরুজনাদির



প্রতি সরল প্রাণে সম্বন্ধনা দ্বারা তৎপ্রতি নিষ্ঠা জন্মিলে, পরে অগাধ্য সকল বস্তুতে, স্বতঃই নিষ্ঠা আসিয়া থাকে ।  
 গৃহে পিতামাতাদি গুরুজনের প্রতি নিষ্ঠাবান না হইয়া, বাহ্যিক বস্তুতে নিষ্ঠা স্থাপন করিতে গেলে, মূলবিহীন বৃক্ষের তুল্য সিধন তুল্য, সকল বৃথা হয় ।

যাহার মনে পিতামাতার প্রতি শ্রদ্ধা আছে, তাহার পক্ষে ভগবদ্ভক্তি অতি সহজ আয়ত্ত হয় । আবার শ্রদ্ধা, ভক্তির দ্বার স্বরূপ । আগে শ্রদ্ধা না জন্মিলে, কখনও ভক্তির আলোক দর্শন হয় না । কোন প্রিয় বস্তু দর্শনে যে আনন্দ উদয় হয়, তাহাকে শ্রদ্ধা বলে । এবং তদবস্তু স্মরণ ও মনে উদয় মাত্র, যে আনন্দ স্রোতে হৃদয় ভরিয়া যায়, তাহাই ভক্তি । ত্রিসন্ধ্যা পিতামাতার পাদ বন্দন, পাদোদক গ্রহণ, সর্বদা আশ্রা প্রতিপালন ও সেবা শুশ্রূষাদি কার্যে শ্রদ্ধার বিকাশ হইয়া থাকে । কেহ কেহ বলিয়া থাকেন যে, মনে মনে শ্রদ্ধা ভক্তি থাকিলেই যথেষ্ট । এই সংস্কার সম্পূর্ণ তামসিকতায় পূর্ণ ; কারণ স্থির সঙ্কল্প বাতীত কোন কার্যাই সিদ্ধি হয় না । সংকল্পানুযায়ী হস্ত পদাদি বাহ্যেन्द्रিয়ের ক্রিয়া দ্বারা, চিন্তে সেই সঙ্কল্প স্থির হয় । স্থির সংকল্প লাভে, সংকল্প জাত ভাবের বিকাশ হইয়া থাকে । নচেৎ,

বহু চিন্তা যুক্ত মনের, কাগ্য বাতাত, এক চিন্তা স্থির হইতে পারে না । এই জন্য কাগ্য একান্ত আবশ্যক ।

এইরূপে সহজ ক্রমে শ্রদ্ধার উন্মেষ হয় । ৩২পর আপনা হইতে ঐ শ্রদ্ধা বিকাশ হইয়া, ভক্তিতে পরিণত হয় । শ্রদ্ধা-ভক্তি, ইহারা ভগবানের দ্বারদ্বয়রূপ । যিনি শ্রদ্ধা-ভক্তির অধিকারে গিয়াছেন, তাঁহাকে যে শীঘ্রই ভগবানের শ্রীপাদ পদে উপস্থিত হইতে হইবে, তাহা দ্বন্দ্ব সত্য । যমদ্বারে না হইবার সময়ে, তার নামের দ্বনিতে মুক্তি আছে, কিন্তু ভগবৎ দ্বারে সে আশা নাই ; কাবণ সেখায় মুক্তির মুক্তকলোপ হইয়া, দাসত্বে খাটিতে হয় ।

ভক্তি জ্ঞানের চক্ষু স্বরূপ । ভক্তিবিশিষ্ট-জ্ঞান অন্ধ । ভক্তিবিশিষ্ট আত্মতত্ত্বে চিত্তের উদ্ভাস্ততা উপস্থিত করিয়া, পরিণামে উন্নততায় পরিণত করে । কাবণ, অচিন্ত্য বস্তুকে চিন্তা দ্বারা আয়ত্তাধীন করিতে হইলে, পূর্বের তাঁহার রূপার পাত্র হওয়া আবশ্যক ; অর্থাৎ যে কাগ্য করিলে তিনি সন্তুষ্ট হন, সেই সকল কাগ্য অনুষ্ঠান করা কর্তব্য । তাঁহার রূপা হইলে, অনাসক্ত ও আয়ত্তাধীন হইয়া থাকে, ইহা সাধারণেরই বোধগম্য ।

পিতামাতা ও গুরুজনগণ, শ্রদ্ধার দ্বার তুল্য । বিশেষ

পিতামাতা, ভগবানের প্রত্যক্ষ মূর্তি । জগৎ-ব্রহ্মাণ্ডের যেমন সৃষ্টির পূর্বে এবং লয় অস্তে ভগবানের ক্রোড়ে আশ্রয় হইয়া থাকে, সেইরূপ জীব সমুদয়ও, জন্মের পূর্বে এবং মৃত্যুর পরে, মাতৃ-অঙ্কে আশ্রয় লইয়া থাকে । মহাপ্রকৃতিতে যে গুণ সমুদয় বর্তমান আছে, স্ত্রী মাত্রেই সেই গুণ সকল প্রত্যক্ষ ভাবে দেখা যায় ; এবং মহাপুরুষের যে নিলিপ্ততা ভাব আছে, পুরুষ মাত্রেই ঐ ভাব স্বাভাবিক । মহাপুরুষ, প্রকৃতি সংযুক্ত হইয়া, জগৎ ক্রিয়ায় রত হইয়াছেন ; এবং জীব মাত্রেই স্ত্রী-সঙ্গ হেতু, সংসার বন্ধনে আবদ্ধ হইতেছে । মহাপুরুষ, প্রকৃতি সংযুক্ত হইলেও, নিলিপ্ততা হেতু, প্রকৃতি জাত সর্বাদিগুণ সকল, কদাচ তাঁহাকে স্পর্শ করিতে পারে না । জীব সকল ( আমি আমার ইত্যাকার বোধে ) লিপ্ততা হেতু, নানারূপ যন্ত্রণায় পতিত হয় ।

মহাপুরুষ-প্রকৃতির সহিত, জীবের পুরুষ-স্ত্রীর বিশেষ কোন পার্থক্য নাই । আবার কেবল মাত্র মহাপ্রকৃতির সহিত, স্ত্রীদিগের বিন্দু মাত্রও প্রভেদ নাই । মহা-প্রকৃতিতে যে সকল গুণ বর্তমান আছে, প্রত্যেক গুণ প্রত্যক্ষ ভাবে যাবৎ স্ত্রী-জীবে বিদ্যমান দেখা যায় । পুরুষের স্বাভাবিক নিলিপ্ততা ( আমি আমার ইত্যাকার বোধে ) লিপ্ত স্ত্রী-সঙ্গ

হেতু, সুখ দুঃখাদির উৎপন্ন হইয়া থাকে। যে পুরুষের যত অধিক স্ত্রী-সঙ্গ দ্বারা পুত্র পরিজনাদির সঙ্গ ঘটিয়া থাকে, তিনি ততোধিক সুখ দুঃখের ঘাত-প্রতিঘাত জনিত যন্ত্রণা পাইয়া থাকেন।

গৃহাশ্রমে গুণ সমূহের ক্রিয়া, নিয়মিত বিধিবদ্ধ করা কদবা। তাহা হইলে দাঁদায় ও সুখ-শান্তি লাভ হয়; এবং গুণ সকলের অনিয়মিত সেবা দ্বারা, অকাল মৃত্যু প্রভৃতি নানা প্রকার অশান্তি আনয়ন করে। ভক্তি-আকাঙ্ক্ষার প্রকৃতি গুণসঙ্গ সকল বস্তু অভ্যাস দ্বারা, নিয়মিত ও বিধিবদ্ধ করিয়া পিতামাতার সেবা শুশ্রূষাদিতে মন নিয়োগ করা কদবা। গুণ সকল নিয়মিত ও বিধিবদ্ধ না করিলে, মনের গুসংকলকে বল পূর্বক হরণ করিয়া, চিন্তা ভ্রম ঘটাইয়া দেয়। নিয়মিত কার্যে, অতি শীঘ্র সফল প্রদান করিয়া থাকে।

ভক্তি-বীজ, গৃহাশ্রম হইতে অগ্নীয়াসে আয়ত্বর্ধান হয়। অগ্ন্যাগ্ন আশ্রম সমূহে, ভগবানের মূর্ত্তি কল্পনা করিয়া তাহাতে নিয়মিত ক্রিয়ার দ্বারা শ্রদ্ধার বিকাশ হইলে, পরে ভক্তি লাভ হইয়া থাকে। প্রথম অবস্থায় কোন মূর্ত্তি চিত্তে স্থির রাখিয়া, তাহাকে সেবা শুশ্রূষাদি দ্বারা শ্রদ্ধা আনয়ন করা বড় সহজ নহে। গৃহাশ্রমে পিতামাতাদি গুরুজনগণের সেবা

শুশ্রূষাদিতে, তাঁহাদের কৃপা প্রত্যক্ষ উপলব্ধি হইয়া থাকে, তাহাতে ঐ কার্যে অগ্রসর হইতে আরও অধিক যত্নবান করায় । কোন কার্যের ফল প্রত্যক্ষ অনুভব করিলে, তাহাতে যেমন সেই কার্যে অগ্রসর হইতে ইচ্ছা উত্তরোত্তর বলবর্তী হইতে থাকে, অপ্রত্যক্ষ ফলে তেমন হয় না । এই কারণে গৃহাশ্রম সর্বশ্রেষ্ঠ ।

গুরুজনাদির সেবা কার্যে শ্রদ্ধার উদয় হইলে, পরে কার্যদ্বারা তাহা ক্রমশঃ অধিক বিকাশ প্রাপ্ত হইয়া, পুণিনীন্ত সর্ব জীবে ঐ শ্রদ্ধা ব্যাপ্ত হইয়া থাকে । ভক্তি দ্বাবে উপস্থিত হইতে হইলে, পূর্বের শ্রদ্ধার শরণ লইতে হয় : এবং শ্রদ্ধা লাভ করিতে হইলে, পিতামাতা ও গুরুজনাদির কৃপা একান্ত আবশ্যিক । পিতামাতা বা গুরুজনাদি কাহারও প্রতি কোনরূপ অশ্রদ্ধা থাকিলে, তাহার কোন কালে শ্রদ্ধালাভ ঘটে না । যেমন বিন্দুমাত্র গোমূত্রে সমুদয় দুগ্ধ নষ্ট পায়, সেইরূপ, অশ্রদ্ধার বিন্দুমাত্রও হৃদয়ে স্থান পাইলে, তথায় শ্রদ্ধার কদাচ স্থান হয় না । সেই জন্য ভক্তি-প্রার্থীর, অগ্রে পিতামাতা ও গুরুজনবর্গের কৃপা লাভ আবশ্যিক । তাঁহাদের কৃপা হইলে, ভক্তি অতি সহজলব্ধ হইবে । ভক্তি-চক্ষু প্রস্ফুটিত হইলে ভগবৎ দর্শন লাভ অতি শীঘ্র হইয়া থাকে ।

## শিক্ষা ।



**শিক্ষা** মানব-জীবনের প্রথম এবং প্রধান কৰ্ম। যেমন কোন গাছকে বাঁকাতে হইলে, তাহাকে চারা অবস্থায় ক্রমশঃ নোয়াইতে হয়, নচেৎ কৃতকান্য হওয়া যায় না, সেইরূপ ভ্রমপ্রমাদ পূর্ণ, বিষয়াসক্ত মানব প্রকৃতিকে, সুপথে আনিতে হইলে, কোমল অবস্থায় কাণ্ড আরম্ভ করা কৰ্ম; সে নিমিত্ত শিশুকাল হইতে সম্ভানগণকে কৰ্মব্যপথে চালনা করা বিধেয়। শিশুকালে চিত্ত-বৃত্তি সকল, অতি কোমল অবস্থায় থাকে, তখন যেমন উচ্চা তাহাকে তেমন ভাবে প্রস্তুত করিয়া লওয়া যাইতে পারে। শিশু অন্তঃকরণ দেব-তুলা, পরে পশু ব্যবহার শিক্ষা পাইয়া, পশুদ্ব্যপ্রাপ্ত হইয়া থাকে। পশুদ্ব্যপ্রাপ্তি, পিতামাতাই মূল কারণ। শৈশবাবস্থায় সম্ভানগণকে কৰ্মব্যপথে চালনা করিলে সম্ভানগণ মনুষ্যদ্ব্যপ্রাপ্ত হইত এবং পিতা মাতাগণও তদ্বারা সুখ-শান্তি ভোগ করিতেন। তাহারা যেমন সংসারে নানাপ্রকার অশান্তি উৎপাদন করিয়া, তদীয় পিতা মাতাকে

কষ্ট দিয়াছেন, তাঁহাদের স্বভাব আবার তৎসম্মানগণে প্রতিফলিত হইয়া, সেইরূপ তাঁহাদিগকে নানাপ্রকার যন্ত্রণা ভোগ করাষ্টতেছে। এই প্রকার প্রায় সকল পরিবার মধ্যেই আজ কাল পিতামাতাকে যন্ত্রণা পাঠিতে দেখা যায়। ইহার মূল কারণ, পিতামাতাগণ শিক্ষা-হারা হইয়াছেন। বর্তমানে যেরূপ শিক্ষা পদ্ধতি হইয়াছে, তাহাতে শাস্তি-সুখ বিধান করিতে পারে না। যাহাতে লালসাবৃত্তি বৃদ্ধি হয়, এমন বস্তুতে কদাচ সুখশাস্তি দিতে পারে না। ক্রোড়পতি হইলেও, তাহার লালসা-বৃত্তি আরও বর্দ্ধিত হইবে বই, কমিবে না। সংঘত লালসাতে প্রকৃত সুখ আছে।

সম্মানগণকে নিশ্চকাল হইতে তাহার বিহাবে সংযমতা শিক্ষা অভ্যাস করান, পিতামাতার প্রথম কর্তব্য। তৎপর জ্ঞানোদয়ের সঙ্গে মানবজীবনকে কর্তব্য পথে ক্রমশঃ অগ্রসর করিতে হইবে। পূর্বের পিতামাতার জানা আবশ্যক যে, মানবজীবনের কর্তব্য কি? চৌরাশি-লক্ষ যোনি কেবল আহার বিহারের চিন্তাতেই কাটিয়া গিয়াছে, কিন্তু মানবজীবনে আর একটা নূতন চিন্তা যোগ হইয়াছে, তাহা “ঈশ্বর চিন্তা।” ঈশ্বর অনুসন্ধান করা মানবজীবনের প্রধান কর্তব্য; এই কর্তব্য পথের সোপান, অগ্রে পিতামাতার শিক্ষা করা

আবশ্যক । তৎপর সম্মানগণকে এই পথে চালনা করিলে, সংসার প্রকৃত সুখশান্তির আগার হইবে । সত্য-অসত্য, কস্ম-অকস্ম পূর্বের শিক্ষা করিয়া, পাবে ধন উপাভূতন এবং দারপরিগ্রহণাদি করিলে, সে জীবন বড় সুখশান্তিতে অতিবাহিত হইয়া থাকে । পূর্বের কস্ম-অকস্ম উত্তমরূপে শিক্ষা করা আবশ্যক । মানবজীবন কস্মময় । শিক্ষা দ্বারা প্রকৃত কস্ম জানিতে পারিলে, কস্ম সকল তাহার পিতামাতার, আত্মীয় স্বজন, এমন কি পৃথিবীস্থ সকলেরই আনন্দদায়ক হয় । পূর্বকালে মনোবোগণ প্রথমাবস্থায়, গুরুগৃহে জীবনের কদম্বাকদম্বা জ্ঞান, শিক্ষা দ্বারা লাভ করিয়া, পরে সদাচারে অর্থ উপাভূতন ও দারগ্রহণান্তর, মধ্য অবস্থায় সুখ-শান্তিতে সংসারযাত্রা নির্বাহ করিয়া, পরিণামে বানপ্রস্থ অবলম্বন পূর্বক মোক্ষপথে অগ্রসর হইতেন । এই শিক্ষা পদ্ধতি বাতীত, অণু কোন শিক্ষা পদ্ধতিতে, সংসার কখন শান্তিস্থলের আশ্রয় হয় না ; এবং এই শিক্ষাই, মানবের প্রকৃত শিক্ষা ।

হ্রীলোকদিগের শিক্ষা সম্বন্ধে, পৃথক কোন ব্যবস্থার আবশ্যক নাই ; কারণ স্বামীদেব হ্রীলোকের সারথী । শাস্ত্র এইজগৎ অঙ্গুলী নির্দেশ পূর্বক দেখাইয়াছেন যে, “পতিরেক গুরু-হ্রীনাং” । স্বামী যে প্রকৃতিতে শিক্ষা প্রাপ্ত হইবে,



তাহার স্ত্রীও, সেই প্রকৃতির অনুসরণ করিবে। পুরুষের সম্পূর্ণ প্রকৃতি তাহার স্ত্রীর প্রকৃতিতে প্রতিফলিত করিয়া, তাহাকে তাহার কদবা পথের সহকারিণী করা হয় ; তজ্জন্ম স্ত্রীর অপর নাম সহধর্মিণী। বালিকা কালে হৃদয়, দর্পণ সদৃশ সচ্ছ থাকে। যে ভাব সর্বদা দেখিতে থাকে, সেই ভাবে হৃদয় আচ্ছন্ন হইয়া যায় ; এইজন্ম অধিক বয়সে হৃদয়-দর্পণে অন্য প্রকৃতি উদ্ভবরূপে প্রতিফলিত হয় না ; সেই নিমিত্ত শাস্ত্রে, অন্তিম চরিতে একাদশ বৎসর মনো-কল্যাণানের ব্যবস্থা আছে।



## আচার ।



**সাধারণতঃ** আচার দ্বিবিধ । সু-আচার ও কু-আচার । সু-আচারে মনের পবিত্রতা জন্মে ; এবং কু-আচার দ্বারা ঐ ভাব নষ্ট হইয়া থাকে । মানব মাত্রেই, সু-আচার দ্বারা মনের পবিত্রতা লাভ করা কদ্বব্য । বাহ্যিক আচার নিচারা দ্বারা দেহের পবিত্রতা হইয়া থাকে ; এবং মন দেহ-বুদ্ধি সম্পন্ন পাকায়, দেহের পবিত্রতার সহিত, মনেরও পবিত্র ভাব আইসে । যতদিন মন দেহ-বুদ্ধিযুক্ত থাকে, অর্থাৎ দেহের সুখ-দুঃখ আপনার বোধ করে, ততদিন আচার নিচার প্রতিপালন না করিলে, কু-আচরণ হেতু, মানবের ক্রমশঃ দৈহিক অবনতির সহিত, মানসিক অবনতি ঘটয়া থাকে ।

স্নানাদিতে দৈহিক পবিত্রতার সহিত মনেরও পবিত্রতা জন্মিয়া থাকে । তড়াগাদি হইতে স্রোতঃ সলিলে পবিত্রতা অধিক, এবং স্রোত বারি মধ্যে, গঙ্গাজল অধিকতর পবিত্র । যে জলে স্নিগ্ধতাশূণ্য, যত অধিক, তাহাতে দেহের অস্বাভাবিক উত্তেজনা নষ্ট করিয়া, চিত্তের সাম্য ভাব তত শীঘ্র জন্মাইয়া

দেয়। গজাজলে ঐ স্নিগ্ধতা গুণের আধিক্য বশতঃ অতি শাস্ত্র দৈহিক অস্বাভাবিক উত্তেজনা নষ্ট পাইয়া, মনের পবিত্রতা আনয়ন করে। নানা প্রকার, ক্রিয়া-কাণ্ড দ্বারা মনের যে সমতা না হইয়া থাকে, নিয়মিত গজাস্নান দ্বারা, তাহা লাভ করা যাঠতে পারে। তিথি বিশেষে ঐ গুণের আধিক্য হয় জগৎ, শাস্ত্রে নানা প্রকার মাতান্ত্র্য বর্ণিত হইয়াছে। ঐ সকল বিশ্লেষণ, কোন অংশে অসম্ভব নহে। নিয়মিত গজাস্নানে শুদ্ধকল সকল অবশ্যস্থাবী।

বায়ুর উগ্রতা যেরূপ বারি বরণে উপশমিত হইয়া থাকে, সেই রূপ বাসনা-বায়ু-তাড়িত মনও, স্নিগ্ধ রসে সাম্যাবস্থা প্রাপ্ত হয়। স্নিগ্ধ রস বাতীত, চিত্তের সমতা হয় না; এবং চিত্ত স্থির ভিন্নও শান্তি-সুখ অনুভবে আইসে না। তজ্জগৎ খাদ্য দ্রব্য মধ্যে স্নিগ্ধ রসযুক্ত দ্রব্য দুগ্ধাদির বিশেষ উপকারিতার উল্লেখ আছে; এবং বাহ্যিক ব্যবহারে, স্নানাদিতেও ঐ প্রকারের উপকার জন্মে। মধ্যাহ্ন স্নানাপেক্ষা প্রাতঃস্নানে স্নিগ্ধতা অধিক থাকায়, চিত্তস্থিরতার ক্রিয়া অধিক হইয়া থাকে। সেই কারণ প্রাতঃস্নানে অধিক ফল কষিত হয়। স্নানাদি আচরণ, শারীরিক ও মানসিক উভয় পক্ষেই সমান উপকারী। তৎপর শৌচাদির দ্বারা

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায়, চিত্তের স্ফুর্তি জন্মায়া থাকে । যে সকল কান্যো শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা লাভ হয়, একরূপ কান্য করা সম্ভবদা কর্তব্য । অনেকে অল্পবুদ্ধি দোষে, অন্যাত্মকে আচার বোধ করিয়া, অহিতের কারণ উপস্থিত করিয়া থাকে । বিচার পূর্বক আচরণ করা বিদেয় ।

ব্রাহ্মণাদি শ্রেষ্ঠ বর্ণের সহিত, এবং গুরুজনাদি পূজনীয়-  
গণের সহিত, একাসনে উপবেশন করা অকর্তব্য ; এবং তান  
বর্ণের দানাদি গ্রহণ, এমন কি ভায়া পুন্যস্তম্ভ স্পর্শ, ব্রাহ্মণ-  
গণের নিষিদ্ধ আছে । এ সকল আচার বিচার যে বাতুলের  
উক্তি একরূপ মনে হয় না । কারণ যে আন্যজাতির মাংসা-  
দর্শন পৃথিবীকে দূষিত করিতেছে, তাহাদের লিখিত বিষয়ের  
অক্ষর মাত্রও যে বুঝা নহে, ইহা প্রব সত্য ।

ধন্য, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এই চতুর্কর্মেণ, অর্থাৎ মানবের  
প্রবৃত্তি চতুর্কর্মেণের সহিত, বর্ণ চতুর্কর্মেণের স্ফুর্তি উঠিয়াছে ।  
পূর্বকালে, ব্রাহ্মণগণের মোক্ষ অর্থাৎ ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করা,  
ক্ষত্রিয়দিগের অর্থ অর্থাৎ শ্রায় অশ্রায় বিচার পূর্বক প্রজা-  
পালন ও যাগ যজ্ঞাদি দ্বারা ধন্য পথে অগ্রসর হওয়া,  
বৈশ্যের কামনা অর্থাৎ ব্যবসা বাণিজ্য দ্বারা ধনোপাচ্ছন্ন এবং  
শূদ্রের ধন্য অর্থাৎ ব্রাহ্মণগণকে সেবা ভক্তি করা স্বভাবজ

ছিল । সৃষ্টি ক্রিয়া বর্ধনাভিলাষে, ভগবৎ শক্তি ক্রমনিম্নগামী চারিভাগে বিভক্ত হইয়া, প্রবৃত্তি চতুষ্টয়ের সৃষ্টি হইয়াছে ।

কালের ক্রমধ্বংসানুযায়ী গতির সহিত, ক্রমনিম্নগামী শক্তিচতুষ্টয়েরও সমতা হইয়া আসিতেছে । সেই কারণে বর্তমানকালে আচার বিচার, প্রায়ই একপ্রকার দেখা যায় । সমশক্তিতে কোন ক্রিয়া সম্পন্ন হয় না, তৎক্ষণাৎ “তঁাহার” এই সৃষ্টি কোশল । ইহা যোগ্য হয় এক্ষণে অনেকেই জ্ঞানেন যে, হীন-শক্তিকে তদপেক্ষা বলবান শক্তি আকর্ষণ করে । তাতা হইলে এক্ষণে সুস্পষ্টরূপে বুঝিতে পারা যাইতেছে যে, ব্রাহ্মগণ বা গুরুজনাদির সহিত একাসনে উপবেশন করাতে, শারীরিক সমুচ্চ অনিষ্ট সাধিত হয় । তদপর, ব্রাহ্মগণের হীন বর্ণের দানাদি গ্রহণ বা ছায়া পশ্যান্ত ও স্পর্শ করা নিষিদ্ধের কারণ । একের পাঁড়া অশ্রুকে সংক্রামণ করিতে পারে জ্ঞান, সে যেমন বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করে, সেইরূপ হীন প্রকৃতির আকর্ষণে, উচ্চ বৃত্তি সমূহের হীনতা জন্মিবার আশঙ্কায়, ঐ সকল সতর্কতার বাবস্থা হইয়াছে ।

জগতের যাবতীয় পদার্থ, সকল জীবই স্বভাবতঃ ভাল-মন্দ হিত-অহিত বিচার পূর্বক গ্রহণ করিয়া থাকে । যে বিচার বিষয়ে, যত অধিক চিন্তা করিয়া থাকে, সে ততোধিক ঐ

সকলের গুণাগুণ বুঝিতে পারে। বিচার পূর্বক গুণশালী বস্তু সকল গ্রহণে, বর্তমান ও ভবিষ্যতের সুখের কারণ হইয়া থাকে। বয়োবৃদ্ধ ও শ্রুতজ্ঞানাদি যে প্রকার উপদেশ দেন, তাহাই স্থির বিশ্বাস করিয়া পালন করিলে, পরে তদবয়সপ্রাপ্তে, তাহার মত সকল উপলব্ধি হয়; এবং জ্ঞানোন্নতির সহিত, নানা প্রকার নূতন বিষয়েরও সম্মোহিত হইয়া থাকে।



## তিথি-পর্যায় ।



**তিথি** গ্রহের পূর্বের ইহা বুঝিবার আবশ্যক যে, তিথি সকল, যে চন্দ্র সূর্য্য ঠাইতে উৎপন্ন হইয়াছে, সেই সকল গ্রহদিগের তিথি বিশেষে ক্রিপা অবস্থান্তর হইয়া থাকে, এবং জীব-দেহ সমূহের সৃষ্টি ও এই প্রধান গ্রহদ্বয়ের সম্বন্ধই বা কি আছে ?

প্রতিপদ হইতে পূর্ণিমা বা অমাবস্তা, ঐতি মধ্যান্ত্রিক যেক দিনকে সংখ্যা অনুসারে দ্বিতীয়া, তৃতীয়া প্রভৃতি নাম, লিখিত হইয়া থাকে। তিথি বিশেষে চন্দ্র গ্রহের রূপান্তর অধিক ঘটিয়া থাকে। কৃষ্ণ-প্রতিপদ হইতে দিনে দিনে চন্দ্রের পূর্ণ হ্রাস পাইয়া, অমাবস্তাতে একেবারে অদর্শন হইয়া যায় এবং তৎপর দিবস, শুক্ল-প্রতিপদ হইতে পুনরায় বিকাশ আরম্ভ হইয়া, পরদিবস দ্বিতীয়াতে দর্শন পথে আইসে ও ক্রমশঃ বৃদ্ধি হইয়া, পূর্ণিমাতে পূর্ণ হই প্রাপ্ত হয়। ইহাই তিথি পথ্যায়ে, চন্দ্র গ্রহের স্বাভাবিক অবস্থান্তর; তদপর গ্রহণ, দ্বিতীয় অবস্থান্তর। ইহা চন্দ্র

সূর্য্য উভয়তেই সমভাবে দর্শন হইয়া থাকে। এই সকল বিপর্য্যয় ক্রি কারণে ঘটিয়া থাকে, তাহা জ্যোতিষ শাস্ত্রে বিশেষরূপে বিবৃত আছে।

অতঃপর জীবদেহের সঞ্চিত গ্রহদ্বয়ের কি সামঞ্জস্য আছে, তাহাই দেখা যাউক। রূপতন্ত্রিত চন্দ্র সূর্য্যের গ্র্যায় জীবদেহে, চাঁড়া-পিঙ্গলা নামে চন্দ্র নাড়া ও সূর্য্য নাড়া বিদ্যমান আছে। চাঁড়া নাড়াতে চন্দ্রের ক্রিয়া এবং পিঙ্গলাতে সূর্য্যের ক্রিয়া, বশাবধিকারূপে সম্পন্ন হইয়া থাকে। চন্দ্র সূর্য্য, তিথি পন্থায়ে ও গ্রহণাদিতে যে সমুদয় বৈলক্ষণ্য ঘটিয়া থাকে, জীব শরীরও এই সময়ে, ঠিক এই প্রকারই বৈলক্ষণ্য প্রাপ্ত হয়। চন্দ্র নাড়াতে শরীরস্থ রস সমুদয় চালিত হইয়া থাকে; এবং পিঙ্গলা অর্থাৎ সূর্য্য নাড়াতে শেজ প্রবাহিত হয়। আহার বিহারাদিতে অনিয়মজনিত ভেজ, হাস প্রাপ্ত হইয়া রসাবধিকার জন্ম, নানারূপ পাড়া কন্মিয়া থাকে। নিয়ম পূর্ব্বক আহারাদি করিলে, শরীরস্থ গুণ সকলের ক্রিয়া সামঞ্জস্য পাকায়, নারোগী হইতে পারা যায়। এষ্ট কারণে আমাদের অমাবস্তাদি তিথি পালন, সর্ব্বতোভাবে বিধেয়।

একণে দেখা আবশ্যক যে, এই গ্রহদ্বয়ের কাহার কোন



গুণ প্রধান, ও সেই গুণ সকলের কোন্ তিথিতে কিরূপ ক্রিয়া হইয়া থাকে।

সভাবতঃ চন্দ্র-মণ্ডল, সৰ্বদা রসের আকর স্বরূপ ; এবং রস প্রদানে জগতস্থিত প্রাণী সকলকে সঞ্জীবিত রাখে। সূর্য্য, সৰ্বদা তেজের আকর স্বরূপ। জীব সকলকে তেজদানে, চন্দ্রস্থিত রসাধিক্যে, জীবের কোন অনিষ্ট না হয়, তাহা হইতে সতত রক্ষা করিতেছে। এই প্রকার রস ও তেজের পরস্পর ক্রিয়া সামঞ্জস্যে, জীব সকল জীবিত থাকে। যদি গ্রহদ্বয়ের মধ্যে, কোন গ্রহের কোন অংশে, ক্রিয়ার আধিক্য বা হ্রাস হয়, তাহা হইলে পৃথিবীর তদংশে নানাপ্রকার পীড়াদি ও মহামারী উপস্থিত হয়। জল-বায়ু দূষিত হইয়া, পীড়াদির উৎপত্তির হেতু হইলেও, দূষিত, জলবায়ু উৎপন্ন হইবার মূল কারণ, তদংশে গ্রহের ক্রিয়া বিপর্যায়। গ্রহ সকলের ক্রিয়া স্বাভাবিকে, দূষিত বস্তুও সংশোধিত হইয়া যায়। সে কারণ মানব শরীরের বিপর্যয়ে, অর্থাৎ রোগাদিতে গ্রহাদি শাস্তি এবং গ্রামস্থ মহামারী ও পীড়াদি শাস্তি নিমিত্ত, যাগ যজ্ঞাদির অনুষ্ঠান ব্যবস্থিত আছে। যে সকল গ্রহ যে কারণে বিপর্যায় হয়, তাহা জ্যোতিষ শাস্ত্রে উল্লিখিত হইয়াছে ; এবং কোন্ কোন্

দ্রব্য সংযোগ ক্রিয়া দ্বারা, তাহা প্রশমিত হইয়া থাকে, তাহাও বিশদভাবে সুন্দররূপে বর্ণিত হইয়াছে। এই সমুদয় কার্য দ্বারা গ্রহদোষ সকল নিবৃত্তি না হইলেও, কতক পরিমাণে যে উপশমিত হইয়া থাকে, তাহা নিশ্চয়। কান্য ও দ্রব্য গুণাদির ফল অবশ্যস্বাভাবী। তাহাও জানা আবশ্যিক যে, কোন গ্রহের অংশ বিশেষে ক্রিয়া বৈলক্ষণ্য ঘটিলে, তাহা পৃথিবীর সকল অংশে পাতিত হয় না। যেমন কলিকাতায় গ্রহণ হইলে, অনেক সময় বন্ধে বা মান্দাজ অকালে তাহা অদৃশ্য থাকে, তাহাও সেইরূপ।

তিথি বিশেষে যেমন চন্দ্রের হাস বৃদ্ধি হইয়া থাকে, জীব-শরীরেও, সেই সকল তিথিতে চন্দ্রের হাস বৃদ্ধির গায়, শরীরস্থ রসের সেইরূপ হাস বৃদ্ধি ঘটিয়া থাকে। পূর্ণিমাতে যেমন রসের পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়, অমাবস্যাতে আবার তেমন রসের ক্ষয় পাইয়া থাকে। এইরূপ চন্দ্রের হাস বৃদ্ধি হয় বলিয়াই, জীব সকল সুস্থ শরীরে জীবিত থাকে। নচেৎ একাধিক্রমে পূর্ণিমা লাগিয়া থাকিলে, হয়ত জীব সকল পচিয়া মরিত। মানব সকল জ্ঞান-বুদ্ধি দ্বারা, জগতের ক্রিয়ার এই সকল গুণাগুণের সহিত দেহের গুণাগুণ বুদ্ধিয়া, অগুণ

হইতে দেহকে রক্ষা করিবার জন্য, তিথি পালনাদির বিশেষ ব্যবস্থা করিয়াছেন ।

গ্রহণকালীন আহাৰাদি ও মলমূত্রাদি ত্যাগ পন্যাস্ত ও নিষিদ্ধ । কারণ গ্রহণ সময়ে গ্রহদিগের ক্রপান্তর ঘটে । অমাবস্যা তিথিতে, জীব শরীরে তিথি পূর্ণিয়ায়, যে বসের হ্রাস প্রাপ্ত হইয়া থাকে, তাহা পূর্ণিমাতে আবার পূরণ হয় : পূর্ণিমা গ্রহণে আবশ্যক মত রস, জীব শরীরে সংগ্রহ হইতে পারে না । তাহাতে দেহের বিশেষ অনিষ্ট হইয়া থাকে । আবার সূর্য গ্রহণে তেজের হ্রাস পাওয়ায়, জীবের ততোধিক শারীরিক অনিষ্ট সাধন হয় । এই অনিষ্ট নিবারণ জন্য গ্রহণকালে আহাৰাদি ও মলমূত্রাদি তেজ-ক্ষয়কারী কার্য সকল নিষিদ্ধ । মলমূত্রাদি ত্যাগে, যে কিছু না কিছু তেজের হানি হইয়া থাকে, তাহা সাধারণের বোধগম্য । কারণ ঐ কারণের পর, শরীরে পুষ্কর স্থায় উদ্বেজনা ভাব থাকে না । আহারে তেজের বৃদ্ধি করিলেও আহার সকল, তেজে পরিণত হইতে, শরীরের অনেক তেজ ব্যয়িত হয় । অধিক ভোজনশীল ব্যক্তি মাত্রেই সাধারণতঃ, অপেক্ষাকৃত কম তেজস্বী হইয়া থাকে । কারণ তাহাদের ভোজ্য-বস্তুতে যে পরিমাণ তেজ সংগ্রহ হইবে, তাহার অধিক তেজ, পরিপাক ক্রিয়ায়

ব্যয় হইয়া যায়। সেই জন্ম ভোজ্য-বস্তু মধ্যে অল্প পরিমাণ তেজ উৎপন্ন হইয়া, অবশিষ্ট অংশ রস ও মেদে পরিণত হয়; আবার কতক মলরূপে বাহির হইয়া যায়। আহারে ও মলমূত্রাদি ত্যাগে, এইরূপ তেজ হানি হয় জন্ম, গ্রহণ-কালে এই সকল বিধি অবশ্য পালনীয়। তৎকালে তেজ-বৃদ্ধিকর কার্য্য সকল অনুষ্ঠান করিয়া। পান আহারাদি মাত্রই, তেজ হ্রাস ব্যতীত কখন বৃদ্ধি করে না। ভুক্ত-দ্রব্য পরিপাক হইয়া পরে তেজ উৎপাদন করে। মানবগণ দুই প্রকারে তেজ সংগ্রহে সমর্থ; এক নিয়মিত পানাহার দ্বারা, অপর ভগবচ্ছিন্তা দ্বারা। নিয়মিত পান আহারে প্রথমতঃ তেজ হ্রাস হইয়া, পরে বৃদ্ধি হয়; এবং ভগবৎ চিন্তাতে কেবল মাত্র বৃদ্ধি পাইয়াই থাকে। সেই জন্ম গ্রহণ কালে ভগবৎ চিন্তাতে, অতি শুভফল প্রদান করিয়া থাকে।

একাদশী, অমাবস্যা এবং পূর্ণিমা এই ত্রিখিত্রয় বৃদ্ধ, রোগী এবং সংযমীর পালন করা, শারীরিক বিশেষ মঙ্গল জনক। বৃদ্ধ ও রোগীর শারীরিক ক্রিয়া, প্রায় একই নিয়মে চালিত হয়। রোগীর রোগ জন্ম শরীরের তেজহীনতা হইয়া থাকে; এবং বৃদ্ধের স্বভাবে তেজহানি ঘটিয়া

থাকে। রোগী যুবা হইলে, সজাবতেজ বৃদ্ধি সময় হেতু, নিয়ম দ্বারা তেজবৃদ্ধি করিয়া রোগমুক্ত হইয়া থাকে; এবং বৃদ্ধ, রোগী হইলে, স্ত্রনিয়ম দ্বারা নিরাময় হইতে পারে বটে, কিন্তু তেজ বৃদ্ধির আশা করা বিধি বিরুদ্ধ কার্য। রোগীও বৃদ্ধের তেজহীনতা জন্মিলেও, আহার নিহারাদি বিষয়ে ইচ্ছা, পূর্বের গায়ই বলবর্তী থাকে; কিন্তু সে সকল আচরণ তখন সত্য না পাইয়া, নানা প্রকার ব্যাধির উৎপন্ন করিয়া থাকে। বিশেষ তিথি-পর্যায়ের অধিক রসাধিকা বশতঃ, যন্ত্রণাদির বৃদ্ধির কারণ হইয়া থাকে।

শুদ্ধ-প্রতিপদ হইতে, চন্দ্রের গায় ক্রমশঃ ভীম শরীরে রস বৃদ্ধি পাওয়া, একাদশী তিথি পর্য্যন্ত যে রস উৎপন্ন হয়, তাহাতেই বৃদ্ধ ও রোগীর পক্ষে অধিক কৃ-ফল প্রদান করিয়া থাকে। সেই জগ্য একাদশী তিথি, উভয়েরই সর্বোত্তম অবস্থা পালনীয়। তদবৎ পূর্ণিমা বা অমাবস্তা, যে তিথিই হউক, তাহাও পালনীয়। অনেক একাদশী তিথি পালন না করিয়া, মাত্র পূর্ণিমা ও অমাবস্তা পালন করেন। আবার কেহ বা অমা ও পূর্ণিমার নিশি মাত্র পালন করিয়া থাকেন। এ সকল সুস্থ দেহীর পক্ষে মন্দের ভাল হইলেও, রোগী বা বৃদ্ধের পক্ষে সমূহ অনিষ্টকর। সকল বিষয়েই সংযত

হওয়া যখন সংযমীর সংকল্প, তখন তদপক্ষে এ বিষয়ে বিশেষ উল্লেখ যোগ্য কিছুই নাই।

স্বস্থ দেহী অনেকেই বলিয়া থাকেন যে, তিথি সকল মানিলেও হয়, না মানিলেও ক্ষতি নাই। এ কথা সমূহ হট্কারী বুদ্ধি-যুক্ত লোকের উক্তি মান : মূলে কোন সত্য নাই। একটা কথা উঠিতে পারে যে, অগ্ন্যাগ্ন জীবে তিথি পালন না করায় তাহাদের শারীরিক কি অনিষ্ট হইয়া থাকে ? অগ্ন্যাগ্ন জীব সমূহের যত প্রকার যন্ত্রণা দায়ক আধি ব্যাধি জন্মিয়া থাকে, তাহা মানবের কদাচ জন্মিতে পারে না। কারণ মানবগণ জ্ঞান বুদ্ধির দ্বারা, এই সকল মহাব্যাধি হইতে দূরে থাকিতে পারে। বর্তমান সময়ে অধিকাংশ মানব-বৃত্তি সমূহে এবং অগ্ন্যাগ্ন জীবের বৃত্তিতে, যেমন অল্প বিভিন্নতা দৃষ্ট হয়, তেমন রোগ সমূহেও, এই রূপ পার্থক্য দেখা গিয়া থাকে। প্রাকৃত মানব বুদ্ধি-যুক্ত বান্ধি, জগতের নানারূপ গুণাগুণের পার্থক্য উপলব্ধি করিয়া, অগুণ ভ্যাগে গুণ গ্রহণ করিয়া, আধি ব্যাধি হইতে দৈহিক রক্ষা করিয়া থাকে ; এবং ভিন্ন বুদ্ধি-সম্পন্ন বান্ধি, নানা প্রকার কূতর্কাদির দ্বারা নিজেও অধঃপতিত হয়, এবং অগ্নেরও বুদ্ধি-ভ্রম ঘটাইয়া দেয়। এই জগতই সৃষ্টি শাস্ত্রে

তিথি পালনের নানারূপ বিধি ব্যবস্থা বর্ণিত আছে। শাস্ত্রে তিথি পর্বাদি পালন সম্বন্ধে, বিশেষ একাদশী পালনে, নানারূপ মতানৈক্য দৃষ্ট হয়। ভগবানের বিভূতি সকলের যথার্থতা নির্ণয় করা, মানবের কদাচ সাধ্যায়ত্ত নহে। যিনি জ্ঞান-বুদ্ধি দ্বারা ঐ বিভূতি সকল মধ্যে, যাহার যে অংশ মাত্র আয়ত্ত করিতে পারিয়াছেন, তিনি তদংশমাত্র লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। একারণ, শাস্ত্রবাক্য কোনটীও অযথার্থ নহে। শাস্ত্রে নানাপ্রকার বিধি ব্যবস্থার উল্লেখ থাকিলেও, যিনি যে প্রকারে উক্ত বিধি সকল পালন করুন; না কেন, মূলে একই বস্তুর সম্বন্ধনা করা হয়। যাহার পূর্বপুরুষগণ যে পথাবলম্বী হইয়াছেন, তাহার, তৎপথাবলম্বনেই অভীষ্ট ফল প্রদান করিয়া থাকে।



# নীতিকথা ।

( সংগ্রহ )

১। চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা এবং জিহ্বাকে সংযত করিবে।  
ইন্দ্রিয়দিগকে দমন করিতে পারিলে শাস্তিরাজ্যে শীঘ্রই  
পৌঁছিতে পারিবে।

২। তোমরা আপনাকে আপনি জাগ্রত করিবে,  
আপনাকে আপনি পরীক্ষা করিবে এইরূপে সতর্ক এবং  
আপনা কর্তৃক রক্ষিত হইলে তোমরা সুখী হইবে। পাপ  
করিও না, সংকারণে রত থাকিও, অগ্নোর হৃদয়কে সংশোধন  
করিও।

৩। জলের দ্বারা কদম উৎপন্ন হইলে তাহা, যেমন  
জলের দ্বারাই ধৌত হইয়া যায়, সেইরূপ মন কর্তৃক পাপ  
অনুষ্ঠিত হইলে, মনের দ্বারাই তাহাকে বিনষ্ট করা যায়।

৪। ছায়া যেমন মনুষ্যকে পরিত্যাগ করে না, সেই-  
রূপ গাছাদের চিন্তা, বাক্য ও কার্য পবিত্র, সুখ ও শাস্তি  
কদাপি তাহাদিগকে পরিত্যাগ করে না।

। অন্ন ও জল নিয়মিত রূপে আহার করিলে, রক্ত



হইয়া দেহ যেমন বলবান হইতে থাকে, তেমনি ঈশ্বরবাক্য অর্থাৎ সাধু মহাজনদিগের উপদেশ সকল গ্রহণ করিয়া পালন করিলে, আত্মা বলবান হইতে থাকে ।

৬। রক্ত অধিকতর মন্দ হইবার পূর্ব্বে, ভাল চিকিৎসকের অধীন না হইলে, যেমন দেহ রক্ষা হয় না, তেমনই এক্ষণে সময় থাকিতে থাকিতে পবিত্র সাধুমহাজনদিগের উপদেশ সকল গ্রহণ করিয়া, পালন না করিলে, পাপ হইতে মুক্ত হওয়া যায় না ।

৭। রোগ জানিয়া কুপথ্য করিলে, যেমন দেহের রক্ষা হয় না, সেই প্রকার পাপ জানিয়া পাপ করিলে, আত্মার নিস্তার নাই ।

৮। যে সকল শিশুসন্তান মাতার হস্ত কিস্বা অঞ্চল ধরিয়া চলিতে পাকে, তাহাদের যেমন কোন ভয় থাকে না, তেমনই যদি আমরা অজ্ঞান শিশুর মত বিনা বিচারে ভগবানের আদেশ অনুযায়ী চলি, তাহা হইলে আর আমাদের কোন বিপদ কিস্বা ক্লেশ ও পাপ ঘটিতে পারে না ।

৯। সাধুসঙ্গ ব্যতীত কেহ সিদ্ধ হইতে পারেন না ; এবং সদগুরু ভিন্ন অন্য কেহ ধর্ম্মের পথ দেখাইতে পারেন না ।

১০। আত্মা ও দেহের তত্ত্ব না করিলে, ধর্ম্যাধর্ম্য এবং পাপপুণ্যের বোধ হয় না, সত্যে ধর্ম্মের উৎপত্তি, দয়াতে বুদ্ধি, ক্ষমতাতে স্থিতি এবং লোভে বিনাশ ।

১১। ধর্ম্মের একই পথ, বড়ই দুর্গম এবং অতিশয় সূক্ষ্ম ; ঈশ্বরের কৃপা বাতীত কেহ যাউতে এবং দেখিতে পারে না । অগ্রে তাঁহার কৃপালাভের চেষ্টা করা, অতি আবশ্যক ও কর্তব্য ।

১২। কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ ও মাৎসর্য্য এই ষড়রিপুকে ভয় এবং মনকে বশীভূত করিয়া বৈরাগ্য পথের পথিক না হইলে, ধর্ম্মের পথ কেহ দেখিতে পায় না ।

১৩। ভগবান্ আরাধনা মন-স্থিরতার মুখা উদ্দেশ্য, অন্ন, মিষ্টান্ন ও ফুলচন্দনাদির দ্বারা পূজা ও আরাধনা, মন-স্থিরতার উৎকৃষ্ট উপাদান ।

১৪। টাকা কড়িতে দেহের রোগের প্রায়শ্চিত্ত হয়, কিন্তু, পাপ-রোগের প্রায়শ্চিত্ত, কেবল পাপকে দূরা করিয়া, নিয়ত শ্রীতির নানামুত পানে ভট্টয়া থাকে ।

১৫। মৃত্যু দার্শনিকদিগের বন্ধু এবং পাপীদিগের কাল-স্বরূপ । পাপীরা মৃত্যুকে ভয় করে, সাধকেরা মৃত্যুকে ক্রমে ক্রমে ভয় করেন ।

১৬। অগ্নিদ্বারা যেমন স্তবর্ণ পরীক্ষিত হয়, নানাবিধ ঘটনার দ্বারা, মানব তেমনি পরীক্ষিত হইয়া থাকে।

১৭। সৃষ্ট-বস্তুর সহিত মনের সংযোগে সুখ দুঃখ উৎপন্ন হইয়া পাকে। অন্তরে বিবেক উজ্জ্বল না হইলে, মানব নিরাপদে আনন্দ উপভোগ করিতে পারে না।

১৯। অগ্নের নিকটে সহিবুজ্জ্বলতার আশা করিলে, অগ্নে নিজে সতিযু হও।

২০। অপরিমিত বায়ু দরিদ্রতার পূর্ব লক্ষণ।

২১। আত্মীয় ব্যক্তির সহিত কখনও দেনা-পাওনা সম্বন্ধ রাখিও না।

২২। আপনাকে অশ্রু অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ জ্ঞান করিও না। অশ্রু ব্যক্তির অপর বিষয়ে শ্রেষ্ঠ হ থাকিতে পারে।

২৩। ইচ্ছামত কাজ সকল আয়ত্ত করিতে না পারিলে, কখন দুঃখিত হইও না; কারণ ইচ্ছার উপর আর একজনের ইচ্ছা আছে।

২৪। উদ্দেশ্য উচ্চ রাখিবে, কিন্তু চক্ষু নিম্নদিকে রাখা চাই।

২৫। বহু অভিলাষী লোক কোন দিনও সুখী হয় না।

২৬। ঋণ করিয়া শুভাশুভ কোন কার্য করিও না। ঋণী ব্যক্তি কখনও মনে শান্তি পায় না।

২৭। জীবনের সত্য কর্তব্য অনুসন্ধান কর ।

২৮। কর্তব্যপালন করিতে কখনও ভুলিও না ।

২৯। কখনও অসত্যের পূজা করিও না ।

৩০। কখনও স্ত্রীজাতির প্রতি অসদ্ব্যবহার করিও না,  
জীবনে মরণে তাঁহাদের ক্রোড়ে আশ্রয় পাইতে হয় ।

৩১। কার্যাত্মক পড়িয়া, যদি কখনও ক্রোধাক্ত বা  
হিংসাপরত্ত্ব হও, তাহা হইলে কোন নিষ্ফল স্থানে বসিয়া  
করঘোড়ে ঈশ্বরের নিকট এই প্রার্থনা করিবে যে, প্রভু !  
তোমার দাসকে শাসনে রাখ ।

৩২। নিজ পরিশ্রমে শাক অন্ন খাওয়াও ভাল, তথাপি  
কাহারও গলগ্রাহ হইয়া, উপাদেয় বস্তু ভক্ষণ করা উচিত নয় ।

৩৩। কুসংসর্গ অধঃপতনের প্রথম সোপান ।

৩৪। কোন কার্য কঠিন বলিয়া পরিত্যাগ করিবে না,  
চেষ্টা ও অধ্যবসায়ে, সকল কার্যেই সম্পন্ন হইতে পারে ।

৩৫। গুরুজনের প্রাণে কখনও আঘাত দিও না ।  
গুরুজনের প্রাণে আঘাত দিলে কেহ কখনও সুখী হইতে  
পারে না ।

৩৬। পরনিন্দা অতিশয় নিকৃষ্ট বৃত্তির পরিচয়, এই  
বৃত্তি হইতে সর্বদা দূরে থাকিবে ।

৩৭। দৃশ্য জগতের প্রতি, অনুরাগ হইতে মনকে ফিরাইয়া, অদৃশ্য সচ্চিদানন্দময় রাজ্যে লইয়া যাওয়া মানব-জীবনের প্রধান কর্তব্য কৰ্ম্ম।

৩৮। পবিত্র-চরিত্র লোক, সকলের নিকট আদরনীয় ও ঈশ্বরের প্রিয়পাত্র।

৩৯। পরধনের প্রত্যাশা করিও না। আপনার অবস্থার উপর সন্তুষ্ট থাকিয়া, প্রাণপণে উন্নতির চেষ্টা করিবে।

৪০। প্রাণের কথা কাহাকেও বলিও না। কারণ আজ যিনি তোমার বন্ধু আছেন, কাল তিনি তোমার শত্রু হইতে পারেন।

৪১। যে সংসারে কর্তব্য সহ গুণ নাই, সে সংসার কোন দিনই সুখের ও শাস্তির আবাসস্থল হয় না।

৪২। পিতামাতার সেবা, মানবজীবনে কর্তব্যের প্রথম সোপান।

৪৩। বিপদে স্থির থাকা, নির্ঘাতনের সময়ে নীরবে থাকা এবং মানুষের কথায় বিচলিত না হওয়া একান্ত অভ্যাস কর্তব্য।

৪৪। ধৈর্য্যই, বিপদ মুক্তির সেতু-স্বরূপ।

৪৫। ভবিষ্যৎকে বিশ্বাস করিও না, এবং ভবিষ্যৎ আশা করিয়া কাহাকেও আশ্বাস দিও না।

৪৬। শুভ কার্য্য অনুষ্ঠানে কাল ক্ষেপণ করিও না,  
অশুভ কার্য্য হইতে সতত দূরে থাকিবে।

৪৭। প্রাতঃকালে দিবাভাগের সংস্কল্প স্থির করিয়া  
শয্যাভাগ করিবে; এবং সন্ধ্যাকালে পরীক্ষা করিয়া দেখ,  
সারাদিন কিরূপ ব্যবহার করিয়াছ। ইহাতে আত্ম পরীক্ষা  
বৃদ্ধিতে পারিবে।

৪৮। পদ্মপত্রস্থিত জলের গ্ৰায়, বাসনা-বায়ুতে চিত্ত  
সর্বদাই কম্পমান থাকে।

৪৯। বাসনাই স্রুগ দুঃখাদি স্বপ্নের তেজ। বাসনা  
ভাগেই চিত্তস্থির হয়, এবং চিত্তস্থিরে সমাধি লাভ হয়।

৫০। আত্ম-চিন্তাবিধান মানন, পশু তুল্য হয়।

৫১। সময়ের সর্বাবতার করিও, কারণ মুহূর্ত্তে শেষ  
সময় আসিতে পারে।

৫২। মৃত্যু অন্তে এবং জন্মের পূর্বেই কোথায় ছিলে  
স্মরণ করিও, সংসারে তোমার স্থায়ী বাস নহে।

৫৩। স্বার্থত্যাগ চোখে ধর্ম্ম নাই এবং স্বার্থপরতা অপেক্ষা  
অধর্ম্ম নাই। সর্বদা উত্তম পথে অগ্রসর হইবে।

৫৪। অধ্যায়ের সংসার কখনও উন্নতির পথে পদার্পণ  
করিতে পারে না।

৫৫। সংকার্যো সর্বতোভাবে অহঙ্কার ত্যাগ করিবে;  
অহঙ্কারযুক্ত সংকার্যো, শান্তি হয় না ।

৫৬। গোপনীয় কথা বাহিরে প্রকাশ করা অথবা  
স্রীলোকের নিকটে বলা, উভয়ই সমান জানিবে ।

৫৭। সকলেই দণ্ড ভয়ে ধর্ম্যপথে চলে, নইলে প্রকৃত  
সাধু ভূতলে দুর্লভ ।

৫৮। মানুষ পরের দাস হু করিতে যাইয়া, ঝড়ে, জলে,  
শীতে, রৌদ্রে কতই না কষ্ট পায় । কিন্তু তাহার অর্দ্ধেক  
ক্লেশ স্বীকার করিলেই, মেধাবী ব্যক্তি তপস্যায় সিদ্ধি লাভ  
করিতে পারে ।

৫৯। যিনি বাঁচিয়া থাকিলে, শত শত লোক জীবন  
ধারণ করিতে পাবে, তিনিই বাঁচিয়া থাকিবার যোগ্য । নচেৎ  
কেবল আত্ম-উদর পূর্ণ করিবার জন্ত, পশু পক্ষীও বাঁচিয়া  
থাকে ।

৬০। পাছে খারাপ ফল হইবে ভাবিয়া, যিনি কার্য  
আরম্ভ করিতে বিমুখ হন, তাঁহাকে কাপুরুষ বলিয়া জানিও ।  
কারণ আহা করিলে পাছে জীর্ণ না হয়, এই ভয়ে কে  
কবে আহার পরিত্যাগ করিয়াছেন ?

৬১। মানব উদার হইয়া সর্বদা প্রিয় কথা কহিবে

কিন্তু বীর হইয়া আগ্রাঘা করিবে না। দাতা হইয়া সং-  
পাত্রে প্রচুর দান করিবে, কিন্তু সাহসী হইয়া নিষ্ঠুর হইবে না।

৬২। এ সংসারে যিনি জিতেন্দ্রিয় না হইয়াছেন, বনে  
গেলেও তাঁহার দোষ ঘটে। আর যিনি জিতেন্দ্রিয়, তাঁহার  
গৃহে থাকিয়াও তপঃসিদ্ধি হয়। যে ব্যক্তি বাঁহরাগ ও পুণ্য  
কন্ঠে প্রবৃত্ত হইয়াছেন, গৃহই তাঁহার পক্ষে তপোবন স্বরূপ।

৬৩। বিপদ কালে যাঁহার হিতাচিত্ত বুদ্ধি স্থির থাকে,  
তিনিই পণ্ডিত। কিন্তু বিপদ কালে, যাঁহার হিতাচিত্ত বুদ্ধি  
লোপ পায়, তাঁহার বিপদ পদে পদে।

৬৪। শত বিদ্বান হইলেও, অধিক আকাঙ্ক্ষায়ুক্ত লোককে  
পরিত্যাগ করিবে। বলমূল্য মণি ভূষিত হইলেও, সর্প কি  
ভয়ঙ্কর নহে ?

৬৫। দুই লোকের সন্তিত শত্রুতা বা মিত্রতা কিছুই  
করিবে না। তপ্ত অজারে তপ্ত দক্ষ করে, পরস্পর শীতল  
হইলেও, উহাতে হাত কাল করে।

৬৬। যে ভৃত্য না ডাকিতেই প্রভুর সম্মুখে আসিয়া  
উপস্থিত হয়, এবং অযাচিত ভাবে, বেশী কথা বলে, ও  
আপনাকে প্রভুর প্রিয়পাত্র মনে করে, তাহাকে দ্রবদ্বি  
লোক বলিয়া জানিবে।



৬৭। দুর্জনেরকে যতই কেন যত্ন না কর, সে কখনও  
অকপট হইবে না। তৈল ও জল দ্বারা, যতই কেন  
কুকুরের লেজ মালিস কর না, তাহা কখনও সোজা হইবে না।

৬৮। রোগীর নিকট পথা আপাততঃ অপ্রিয় হইলেও,  
ভবিষ্যতে মঙ্গল জনক। সেইরূপ, নীতি বাক্য সকল, সময়ে  
প্রিয় না হইলেও, তাহা শুনিয়া চলিলে, পরম মঙ্গল সাধিত হয়।



## মণিমালা ।

( সংগ্রহ )

- ১। আবদ্ধ কে ?—যে বিষয়ানুরাগী ।
- ২। মুক্তি কি ?—বিষয়ে বিরাগই মুক্তি ।
- ৩। ভয়ানক নরক কি ?—নিজ দেহ ।
- ৪। স্বর্গ কি ?—বাসনা ক্ষয় ।
- ৫। কিসে সংসার-বন্ধন বুটে ?—ভাতিসম্মত আত্মজ্ঞান দ্বারা ।
- ৬। বরক-প্রবেশের একমাত্র পথ কি ?—নারী ।
- ৭। কিসে স্বর্গলাভ হয় ?—জীবের প্রতি অতিশয় ।
- ৮। সুখে থাকে কে ?—সমাধিনিষ্ঠ ব্যক্তি ।
- ৯। জাগরিত কে ?—যাতার সদসৎ বৈবেক আছে ।
- ১০। কান্দার শত্রু ?—আপনার ইন্দ্রিয়গণই শত্রু ।
- ১১। মিত্র কে ?—পরাজিত ইন্দ্রিয়গণই মিত্র ।
- ১২। দরিদ্র কে ?—যাঁতার বলবতী আশা আছে ।
- ১৩। ধনী কে ?—যে সকল বিষয়েই সম্মুখ চিত্ত ।
- ১৪। কোন্ ব্যক্তি জীবন্ত ?—যে উৎসাহহীন ।

- ১৫। অমৃত কি ? সুখদায়িনী নিরাশা ।
- ১৬। সংসারে বন্ধ হইবার পাশ কি ?—মমতা এবং  
অভিমান ।
- ১৭। সুরা যেমন মত্ত করে, এমন আর কিসে মত্ত  
করে ?—নারী ।
- ১৮। মহাশ্ব কে ?—যে অধিক কামাতুর ।
- ১৯। মৃত্যু কি ?—নিজের অপমণ ।
- ২০। গুরু কে ?—যিনি হিত উপদেশ দেন ।
- ২১। শিষ্য কে ?—গুরুভক্ত ।
- ২২। দীর্ঘকালস্থায়ী রোগ কি ?—পুনঃ পুনঃ ভবযন্ত্রণা ।
- ২৩। তাহা নিবারণের ঔষধ কি ?—সদসৎ বিচার ।
- ২৪। অলঙ্কার অপেক্ষা উত্তম ভূষণ কি—সচ্চরিত্রতা ।
- ২৫। পরমতীর্থ কি ?—নিজের বিলুপ্ত মন ।
- ২৬। কোন্ বস্তু হেয় ?—কামিনী এবং কাঞ্চন ।
- ২৭। কাহাকে সাধু বলা যায় ?—সমস্ত বিষয়ে যিনি  
বীতরাগ হইয়াছেন ।
- ২৮। প্রাণীগণের স্বর কি ?—চিন্তা ।
- ২৯। মূর্থ কে ?—যে অবিবেকী ।
- ৩০। প্রকৃত জীবন কিরূপ ?—যাহা দোষ বিবর্জিত ।

- ৩১। শ্রেষ্ঠ বিজ্ঞা কি ?—যে বিদ্যা ব্রহ্মগতিপ্রদা।
- ৩২। জ্ঞান কাহাকে বলে ?—যাহা মুক্তির হেতু।
- ৩৩। লাভ কাহাকে বলে ?—আত্মতত্ত্ব জ্ঞান।
- ৩৪। কে জগৎ জয় করিয়াছে ?—যে মন জয় করিয়াছে।
- ৩৫। বীর অপেক্ষা মহাবীর কে ?—যে স্মরণাবে ব্যগিত হয় না।
- ৩৬। প্রাজ্ঞ ধীর এবং সমদর্শী কে ?—যে ললনা কটাক্ষ মোহিত হয় না।
- ৩৭। বিম অপেক্ষা বিম কি ?—বিষয় সকল।
- ৩৮। সর্বদা উঃখী কে ?—বিষয়াশুরাগী।
- ৩৯। ধন্য কে ?—যে পরোপকারী।
- ৪০। সংসারের মূল কি ?—চিন্তা।
- ৪১। বিদ্বৎ অপেক্ষা মহাবিদ্বত্তম কে ?—যে নারী দ্বারা বঞ্চিত হয় না।
- ৪২। প্রাণীগণের শৃঙ্খল কি ?—নারী।
- ৪৩। দিব্যব্রত কি ?—সকলের নিকট দীনভাব প্রকাশ।
- ৪৪। পুরুষের পক্ষে কি জানা কঠিন ?—নারীর মন এবং চরিত্র।
- ৪৫। জীব সহজে পরিহার করিতে পারে না কি ?—আশা।

১৬। পশু কে ?—যে ব্রহ্মবিদ্যা বিহীন ।

১৭। কাহার সহিত বাস করা অবিধেয় ?—মূর্থ, পাপী  
এবং খলের সহিত বাস অকর্তব্য ।

১৮। মুমুক্শুদিগের আশু কর্তব্য কি ?—সংসর্গ, নিগ্নমতা  
এবং ঈশ্বরে ভক্তি ।

১৯। মুক কে ?—সত্য কথা কহিবার সময় যে সত্য  
কহে না ।

২০। লঘুতার মূল কি ?—যাচঞ ।

২১। মহত্ত্বের মূল কি ?—অযাচ্ছন্ন ।

২২। কাহার জন্ম সফল ?—যাহার পুনরায় জন্ম হইবে  
না ।

২৩। প্রকৃত মৃত কে ?—যাহার আর মৃত্যু হইবে না ।

২৪। কোন ব্যক্তি বধির ?—সৎকথা শ্রবণে যাহার  
অসমর্থ নাই ।

২৫। বিখ্যাসের অযোগ্য কে ?—নারী ।

২৬। একমাত্র তত্ত্ব কি ?—আত্মতত্ত্ব ।

২৭। উত্তম কি ?—সাধু চরিত্র ।

২৮। ভাজ্য স্তূথ কি ?—কামিনীসকল স্তূথ ।

২৯। দিব্য উপযুক্ত কি ?—অভয় ।

- ৬০। তৃপ্ত হয় না কি ?—আশা ।
- ৬১। দুঃখের কারণ কি ?—মমতা ।
- ৬২। প্রকৃত ভূষণ কি ?—বিদ্যা ।
- ৬৩। কিসের বিনাশে মোক্ষ হয় ?—বিকারাত্মক মনের বিনাশ ।
- ৬৪। অতিশয় দুঃখ কি ?—নিজের মৃগতা ।
- ৬৫। কোন কোন ব্যক্তির সেবা করা কদবা ?—শুদ্ধ দেবতা ও প্রাচীন ব্যক্তির ।
- ৬৬। অসম কালে স্ত্রী ব্যক্তির আশ্রয় কদবা কি ? শত্রুর মন এবং বাক্যের দ্বারা চরিত্রাদিপক্ষ ক্ষুণ্ণ করা কদবা ।
- ৬৭। দম্ভা কাহারো ?—নিজ কবাসনা নিচয় ।
- ৬৮। সভামধ্যে শোভা পায় কে ?—বিদ্বান ।
- ৬৯। জনমীর গায় সুখদায়িনী কে ?—সুবিদ্যা ।
- ৭০। কোন বস্তু দান করিলেও ক্ষয় হয় না ?—বিদ্যা ।
- ৭১। সন্তত কি তটতে ভীত হইবে ?—লোকনিন্দা ।
- ৭২। পরম সুজন কে ?—বিপদকালে সাহায্যদাতা ।
- ৭৩। তরুণ কি ?—সদগুরু এবং প্রকৃত সাধুসঙ্গ ।
- ৭৪। সকলের অপেক্ষা দুর্জয় কি ?—কাম ।

৭৫। পশু অপেক্ষা মহাপশু কে ?—আত্মজ্ঞান বিহীন ব্যক্তি ।

৭৬। কোন্ বিষ অমৃত তুল্য বোধ হয় ?—রমণী ।

৭৭। মিত্রবৎ শত্রু কে ?—পুত্র, কন্যা, জায়া প্রভৃতি ।

৭৮। চপলার গায় ক্ষণস্থায়ী কি ?—ধন, মৌবন এবং জ্ঞান ।

৭৯। উৎকৃষ্ট দান কি ?—নিষ্কাম দান ।

৮০। কণাগত প্রাণ হঠলেও অকর্দ্ব্য কি ?—বাহাতে অধর্য্য হয় ।

৮১। পাপীর কর্তব্য কি ?—ভগবান চিন্তা ।

৮২। উত্তম কৰ্ম্ম কি ?—বাগতে ভগবান প্রীত হন ।



## পারিশিষ্ট ।



যে আহার দ্বারা ইহা জীবনে আব্রবৃদ্ধি সুখ এবং পর-  
জীবনে শাস্তি লাভ হয়, তাহাই ভোজন করা একান্ত কৰ্তব্য ।

যতক্ষণ আত্মা দেহবৃদ্ধি-সম্পন্ন থাকেন ততক্ষণ দৈহিক  
সুখ-শাস্তিতে আত্মার সুখ-শাস্তি বোধ হয় । পূৰ্ণলক্ষ্মাকৃত  
কন্মানুরূপ, কেহ অধিক সন্ত গুণাবলম্বী, কেহ বজঃ গুণাবলম্বী,  
কেহ বা অধিক তমঃ গুণাশালী হইয়া থাকে । তাহাদের  
আহার নিহারেও গুণানুযায়ী রুচির আধিক্য হয় । গীতাত্তে  
শ্রীভগবান দৈহিক ত্রিগুণের সহিত, খাদ্য দ্রব্য ও যজ্ঞ  
তপস্তা এবং দানের গুণতয় বিভাগে, সপ্তদশ অধ্যায়ে ৭ম  
শ্লোক হইতে ২২শ শ্লোকে বলিয়াছেন—“সকলের প্রিয়  
আহারও তিন প্রকার, সেইরূপ যজ্ঞ, তপ এবং দানও  
( ত্রিবিধ ) ; তাহাদের এই ভেদ প্রবণ কর ( ৭ ) । আয়ু,  
সাবিক ভাব, শক্তি, আরোগ্য, চিত্ত প্রশান্ত ও রুচি-বর্দ্ধক,  
বসম্বন্ধ এবং স্নেহবৃদ্ধ, সাহার সারাংশ দেহে স্থায়ী, এরূপ  
এবং চিত্ত পরিতোষকর আহার, সাবিক গণের প্রিয় ( ৮ ) ;



অতি কটু, অতি অন্ন, অতি লবণাক্ত, অত্যধিক, অতি তীক্ষ্ণ, অতি রক্ষণ, অতি বিদাহী এই সকল দুঃখ মনস্তাপ এবং রোগপ্রদ দ্রব্য রাজসিক ব্যক্তির প্রিয় আহার ( ৯ ) । শৈত্যাবস্থাপ্রাপ্ত, বিরস, দুর্গন্ধ, পূর্বদিনপক, অগ্নোর ভুক্তান-শিষ্ট, অখাদ্য যে আহার, তাহা তামসগণের প্রিয় ( ১০ ) । ফলাকাঙ্ক্ষারাক্ত ব্যক্তিগণ, ( যজ্ঞানুষ্ঠানাদি অবশ্য কদব্য ) এই মনে করিয়া, পরমাত্মায় চিত্ত সমর্পণে বিধিবিহিত যে যজ্ঞাদি করেন, তাহা সাধুক । ( ১১ ) । ফল লাভের উদ্দেশ্যে এবং কেবল মাত্র নিজের মহত্ব খাপনার্থ যে যজ্ঞ করা যায়, তে ভারত শ্রেষ্ঠ ! সেই যজ্ঞকে রাজস জানিবে ( ১২ ) । শাস্ত্রোক্ত বিধিগান, সংপাতে অন্নদান শূন্য, মন্ত্রগান, দক্ষিণা-হান ও প্রাকারিত যজ্ঞকে তামস বলে ( ১৩ ) । দেবতা, ব্রাহ্মণ, গুরু ও তদ্রক্ষণীর পূজা, স্নোচ, সরলতা, ব্রহ্মচর্য ও অহিংসা, এই সকল শারীর তপস্যা বলিয়া উক্ত হয় ( ১৪ ) । অনুরোধগর বাক্য, সত্য এবং যাহা প্রিয় ও পরিণামে চিত্তকর এবং বেদান্ত্যাস, এই সকল বাক্যময় তপস্যা বলিয়া উক্ত হয় ( ১৫ ) । মনের প্রসন্নতা, অক্লেশতা, মৌন, ইন্দ্রিয় নিগ্রহ ও আন্তরিক ভাব সংশোধন, এই সকল মানসিক তপস্যা বলিয়া উক্ত হয় ( ১৬ ) । ফলকামনা-

শৃঙ্গ ও আত্মাতে অবস্থিত ব্যক্তিগণ কর্তৃক পরম শ্রদ্ধা সহকারে অনুষ্ঠিত ত্রিবিধ তপস্তাকে, সাধিক বলে ( ১৭ ) । সংকারমান পূজার্থ এবং দম্বার্থ যে তপস্তা করা হয়, ইহলোকে অনিত্য ও ক্ষণিক, সেই তপস্তা রাজস বলিয়া উক্ত হয় ( ১৮ ) । অণিবেক বশতঃ, পরের বিনাশার্থ বা আত্মপীড়া দ্বারা যে তপস্তা করা হয়, তাহা তামস বলিয়া কথিত হয় ( ১৯ ) । দান করা উচিত, এই বোধে দেশকাল ও পাত্র বিবেচনা করিয়া, প্রতাপকারে অসমর্থ ব্যক্তিকে যে দান দেওয়া যায়, সেই দান সাধিক জানিবে ( ২০ ) । দাতা প্রতাপকার্য বা কলের উদ্দেশ্যে পরিত্রিস্ট ভাবে, অসৎ বস্তুর সহিত দেওয়া হয়, সেই দান রাজস বলিয়া কথিত হয় ( ২১ ) । দেশ কাল ও পাত্র বিবেচনা না করিয়া, সংকারশৃঙ্গ তিরস্কার পূর্বক যে দান দেওয়া যায়, তাহা তামস দান বলিয়া উক্ত হয় ( ২২ ) ।

অনেকে বলিয়া থাকেন, দেশ ভেদে আহার দ্রব্য ভোজন করা আবশ্যিক । তাহা যে সম্পূর্ণ সঙ্গত গ্রন্থে বলা হয় না । কারণ ইয়োরোপ খণ্ডে অনেক মনিষীগণ নিরামিষ আহারে নামাক্রম উপকারিতা বুঝিয়া, নিরামিষ ভোজী হইতেছেন । তাহাতে তাহাদের শরীর ও মনের অধিক উৎকর্ষতা

লাভ ভিন্ন, কোন অপকর্ষতা হয় নাই। দেশ ভেদে, ব্যবসায় বা কার্য্য ভেদে মাংসাদি আহার একান্ত দুর্ব্বলীয় না হইলেও, পরমার্থিক পক্ষে যে একান্ত বিরোধী তাহা নিশ্চয়।

অনুষ্ণ, কেশাদিযুক্ত ও ঈচ্ছিক দ্রব্য ভোজন করা নিষিদ্ধ। মধু, জল, দধি, কৃত, পায়স, শাক এবং ছাতু ইত্যাদির ভোজ্যাবশিষ্ট কদাচ কাছাকেও দিবে না।

শুদ্ধ সবগুণ অগ্নিলে স্মৃতি লাভ হয়। স্মৃতি লাভে মুক্তি অতি নিকট হইয়া আইসে। ভগবৎ অব্যবহীত যত অভ্যাস দ্বারা আহারীয় দ্রব্যের গুণাগুণ বিচারে, সর্ব্বদা গ্রহণ করা কর্তব্য।

আহারীয় দ্রব্যের দোষ বা গুণে মানুষ দেবতা বা পশু হইয়া থাকে। আহার গুণেই, কসাই বংশ-সমুত্ত অন্তরের অন্তঃকরণও দেবতাবে, এবং আহারের দোষেই, ব্রাহ্মণ বংশ-সমুত্ত দেবতার অন্তঃকরণও, কসাই ভাবে পরিণত হইয়া থাকে। আহারের উপরে শরীর ও মনের উন্নতি এবং অবনতির ভিত্তি যে প্রত্যক্ষ ভাবে অভিসূচরূপে সংস্থাপিত আছে, তাহাতে কিছুমাত্রও সন্দেহ নাই।

বীৰ্য্য অগ্নি শৌধ্য, উৎসাহ, সানর্ধ্য ও বৈর্য্য প্রভৃতি নষ্ট পায়; এবং বীৰ্য্য ধারণে, বুদ্ধিপ্রিয়ের ও মনের শক্তি

বুদ্ধি করিয়া চিত্তের স্থিরতা লাভ করা যায় এবং কাম ক্রোধাদি বিপুলভি সকল হ্রাস পাইয়া থাকে । সাংসারিক ধর্ম্মে, আহার বিহারাদিতে এই নিয়ম পালনীয় নহে । ভগবানের শ্রীপাদপদ্ম আকাঙ্ক্ষার পক্ষে, এই নিয়ম সকল অবশ্য পালনীয় ।

ধূমপানাদি মাদকদ্রব্য সেবন, ধর্ম্মপথে বিঘ্নকারী ভিন্ন কোনরূপ সহায়তাকারী নহে, ইহা নিশ্চয় ।

পূজা অর্চনা এবং নাম গুণাদি গান করিতে করিতে আপনা হইতে ঐ কার্যে মাদকতা ভাব উপস্থিত হয় ;—অর্থাৎ মাদক দ্রব্য সেবনে যেমন উত্তেজনা জন্মাইয়া, মনের নানা বাসনা অশুভাচারী নানারূপ কার্যে উত্তেজিত করে, সেইরূপ ভগবানের নামে মাদকতা জন্ম আসিলে, তখন নাম শ্রবণ-মনন মাত্র মন উত্তেজিত হইয়া, তন্মানে অধিকতর মগ্ন হয় ।

যাহারা মাদকাদি তীক্ষ্ণ দ্রব্য সেবনে ভগবানের অর্চনাদি করিয়া থাকেন, তাহাদের পক্ষে নামের মধুর মাদকতার আশ্বাদ পাওয়া সুদূর পরাহত ।

তীক্ষ্ণ দ্রব্য সেবন পর যেমন কদাচ মধুরতার আশ্বাদ উপলব্ধি হয় না, তদ্রূপ মাদকাদি তীক্ষ্ণ পানাদির পর, কখনও দেহভরিত বিমল মধুর নাম-সুধারসের আশ্বাদ, অনুভবে

আগিতে পারে না। ইহা নিশ্চয় সত্য, তাহাতে বিন্দুমাত্র  
সংশয় নাই।

নাম স্তম্ভারস অতি মধুর বস্তু। তীব্ররসে মধুরতা নষ্ট  
করে ভিন্ন বর্জিত হয় না, সে কারণ মধুর রস আকাঙ্ক্ষার  
মাদক দ্রব্যাদি বিষতুল্য বজ্জনীয়।







